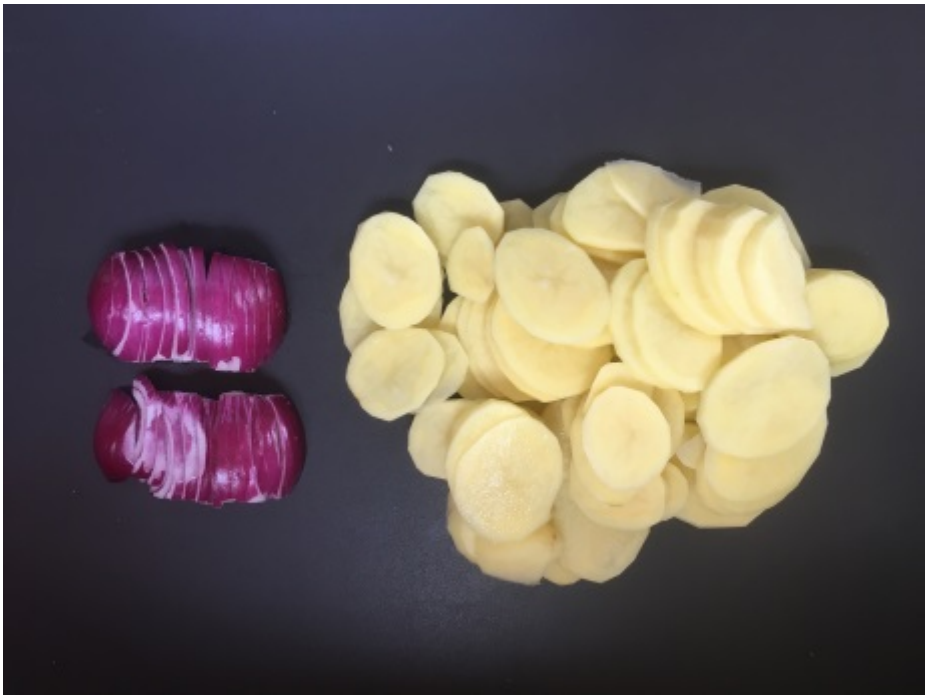
La tortilla bio pommes de terre oignons

Les ingrédients pour 2

500 grs de pommes de terre bio
2 œufs bio
1 oignon bio
De l huile un bon volume
Sel et poivre

Préparation 20 mins Cuisson 30 mins Difficulté 1





La découpe

Première étape structurante de cette recette.

On épluche les pommes de terre bio, et on les coupe en fines rondelles, on pèle l’oignon et on l’émince.



On verse un bon volume d’huile dans la poêle, on fait chauffer

cette dernière à feu vif , et on y plonge les rondelles de pommes de terre en s’assurant qu elles soient toutes imbibées d’huile et empilées en couches, pour qu’elles puissent toutes cuire. On baisse à 4/5, on remue doucement.

Après 10 mins, il est temps d’ajouter l’oignon bio émincé, et là aussi, on mélange l’ensemble précautionneusement de telle manière que les pommes de terre ne se décomposent pas,

et on laisse cuire 20 mins.





On vérifie avec la pointe d’un couteau que ce soit cuit, les pommes de terre doivent être tendres.

Et si c’est bon, on ôte alors l’huile de la poêle, en posant un couvercle pour bloquer les pommes de terre et oignons, et laisser s’écouler l’huile dans un contenant adapté.

On bat les 2 œufs, le sel, le poivre et si on le souhaite, on y ajoute du persil. Et on verse le mélange, sur la poêle et son contenu que l’on a repositionné sur le feu à 4/5. On s’assure que le melange enrobe la totalité des légumes et on laisse cuire entre 5 et 7 mins de chaque coté. Pour retourner, un peu d’agilité : on pose une assiette qui couvre le diamètre intérieur de la poêle, on retourne rapidement et on reglisse le tout dans la poêle pour la cuisson de l’autre face.





Bravo, vous avez réussi l’opération, la tortilla est dans l’assiette!

C’ est doré, ca sent bon, c’est prêt ! Une bonne salade et tout le monde à table.