



Patatas bravas et omelette au fromage de chèvre

Servies avec des piments verts turcs et une sauce tomate piquante



-  Pommes de terre à chair ferme
-  Paprika en poudre
-  Piment turc vert ✨
-  Gousse d'ail
-  Piment rouge ✨
-  Persil plat frais ✨
-  Passata de tomates
-  Œuf de poule élevée en plein air ✨
-  Fromage de chèvre affiné râpé ✨
-  Aioli ✨

 Total : 45 min.

 Végé

 Facile

 À consommer dans les 5 jours

En Espagne, les patatas bravas se dégustent en tapas, accompagnées de toutes sortes d'autres petits plats. Aujourd'hui, vous allez associer ces petites pommes de terre croustillantes à une sauce tomate piquante, une omelette au fromage de chèvre et des piments verts turcs salés. Pas d'inquiétude : ces derniers ne sont pas piquants, mais, au contraire, très doux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 bols, sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole à sauce et poêle.

Recette de **patatas bravas et omelette au fromage de chèvre** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez les **potatoes** et coupez-les en dés de 1 à 2 cm. Dans un bol, mélangez les **potatoes**, $\frac{3}{4}$ cs d'huile d'olive par personne, le **paprika**, ainsi que du poivre et du sel. Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire les **potatoes** 25 à 35 minutes à couvert. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement★.



2 RÔTIR LES PIMENTS TURCS

Pendant ce temps, disposez les **piments turcs verts** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec $\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive par personne. Salez généreusement★★. Enfourez 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les **piments turcs verts** commencent à brunir. Retournez à mi-cuisson pour éviter qu'ils ne brûlent.



3 DÉCOUPER

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Hachez grossièrement le **persil plat**.

★★**CONSEIL** : Si vous avez du gros sel marin dans vos placards, utilisez-le. Ces grains restent solides durant la cuisson et ne pénètrent pas totalement dans le légume.



4 PRÉPARER LA SAUCE

À feu moyen-vif, faites chauffer $\frac{1}{4}$ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole pour la sauce. Faites revenir le **piment rouge** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Baissez le feu, versez le **passata de tomates** dans la casserole et laissez mijoter 5 minutes, jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir la sauce.

★**CONSEIL** : Si le paprika brunit trop vite, baissez le feu.



5 PRÉPARER L'OMELETTE

Dans l'autre bol, battez les **œufs** avec un filet de lait et le **fromage de chèvre affiné râpé**. Salez et poivrez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y glisser le **mélange d'œufs**. Faites cuire l'omelette environ 5 à 8 minutes, puis repliez-la délicatement. Prolongez le temps de cuisson si vous la préférez plus cuite.

✂**CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, ajoutez plus de piment rouge que recommandé à l'étape 4.



6 SERVIR

Servez les **piments salés** et l'**omelette au chèvre** sur les assiettes. Accompagnez des **patatas bravas**, de la **sauce tomate** piquante et d'**aioli**. Garnissez avec le **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment turc vert (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Piment rouge (pc) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Persil plat frais (g) *	$2\frac{1}{2}$	5	$7\frac{1}{2}$	10	$12\frac{1}{2}$	15
Passata de tomates (g)	50	100	150	200	250	300
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre affiné râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Aïoli (cs)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Lait	Un filet					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3552 / 849	545 / 130
Lipides total (g)	57	9
Dont saturés (g)	14,4	2,2
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	4,4	0,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

3) Œuf 7) Lait/lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

