



Patatas bravas et omelette au chèvre

Avec des piments de Turquie et une sauce tomate piquante



AÏOLI

L'aïoli, cette sauce à base d'huile d'olive et d'ail montée en mayonnaise, s'invite sur toutes les tables de la rive nord de la Méditerranée.



Pommes de terre Nicola



Paprika



Piment vert de Turquie *



Gousse d'ail



Piment rouge *



Persil plat frais *



Purée de tomates



Œuf plein air *



Chèvre affiné *



Aïoli *

Total : 40-45 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

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 chèvre et des piments verts de Turquie salés. Pas d'inquiétude : contrairement à ce que leur nom laisse entendre, ces derniers ne sont pas piquants, mais 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 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 ENFOURNER LES PIMENTS

Pendant ce temps, disposez les **piments verts de Turquie** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez avec $\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive par personne. Salez généreusement★★. Enfounez 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les **piments** 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 pour les piments verts de Turquie. 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 à sauce. Faites revenir le **piment rouge** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Baissez le feu, versez la **purée 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 **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 à base 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'une bonne cuillerée d'**aïoli**, puis garnissez avec le **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment vert de Turquie (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 (brins) 23) *	3	5	8	10	12	15
Purée de tomates (g)	50	100	150	200	250	300
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Chèvre affiné râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Aïoli (cs) 3) 10) 19) 22) *	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)	3766 / 900	501 / 120
Lipides total (g)	55	7
Dont saturés (g)	14,0	1,9
Glucides (g)	68	9
Dont sucres (g)	12,1	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
23) Céliaci

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !