



## Omelette paysanne aux légumes et pommes de terre

Avec du fromage, servie avec de la ciabatta et une salade fraîcheur



Dés de pomme de terre



Tomate prune ✨



Ciboulette fraîche ✨



Mélange de légumes italiens ✨



Oeuf de poule élevée à l'air libre ✨



Ciabatta aux céréales



Fromage vieux râpé ✨



Roquette et mâche ✨

Total pour 2 personnes :  
20 min.

Végé

Facile

Rapido

À consommer dans  
les 5 jours

Cette omelette paysanne vous apporte 250 g de légumes, la quantité journalière nécessaire. Elle était autrefois cuisinée avec des restes de légumes pour préparer un repas campagnard simple et copieux, sans gâcher de nourriture. Il vous reste des légumes ou des épices ? N'hésitez pas à les utiliser. En plus des légumes, nous ajoutons aussi aujourd'hui du fromage à l'omelette pour la rendre onctueuse.



# BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Grand sauteuse ou poêle avec couvercle, bol en saladier.  
Recette de l'omelette paysanne aux légumes et pommes de terre, c'est parti !



## 1 PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 200 degrés. Faites chauffer le beurre dans une grande sauteuse ou poêle avec couvercle à feu moyen-vif et faites cuire les dés de **potomme de terre** 6 à 8 minutes ★.
- Coupez les **tomates prunes** en cubes et réservez-les.
- Hachez grossièrement la **ciboulette**.



## 3 PRÉPARER L'OMELETTE PAYSANNE

- Enfourez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.
- Ajoutez le mélange avec les **œufs** à la casserole avec les légumes et faites figer 4 à 5 minutes à couvert.
- Au bout de 3 minutes, saupoudrez de **fromage vieux râpé**.

★ **CONSEIL :** Vous cuisinez ce plat pour plus de 2 personnes ? Utilisez dans ce cas plusieurs poêles.



## 2 FAIRE CUIRE LES LÉGUMES

- Ajoutez le **mélange de légumes** dans la sauteuse avec les dés de **potomme de terre**. Salez et poivrez à votre goût. Faites cuire 5 à 7 minutes à couvert. Remuez de temps en temps.
- Entre temps, battez les **œufs** dans un bol avec la moitié de la ciboulette fraîches. Sales et poivrez.



## 4 SERVIR

- Mélangez la **roquette**, la **mâche** et les cubes de **tomate** dans un saladier avec 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne. Assaisonnez à votre goût avec de l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.
- Coupez l'omelette en deux et servez avec la salade. Garnissez du reste de ciboulette et servez avec la **ciabatta**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Dés de pomme de terre(g) *	100	200	300	400	500	600
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange de légumes italiens (g) 23) *	125	250	375	500	625	750
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3)	3	6	9	12	15	18
Ciabatta aux céréales (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Roquette et mâche (g) 23) *	15	30	45	60	75	90

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra						À votre goût
Poivre et sel						À votre goût

\* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2611 / 624	454 / 108
Lipides (g)	33	6
Dont saturés (g)	15,0	2,6
Glucides (g)	44	8
Dont sucres (g)	5,1	0,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	1,5	0,3

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame 27) Lupin

✳ **WEETJE:** Wist je dat de gemiddelde mens te weinig vitamine D binnenkrijgt? Hoewel deze vitamine essentieel is voor de opname van calcium, zit hij maar in weinig producten. Ei is een van de weinige bronnen van vitamine D – met dit gerecht zit je dus goed!

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

