



Tortilla

Pour réaliser ce plat pour environ quatre personnes il faut:

2 petites courgettes
quelques pommes de terre cuites en robe des champs
8 oeufs
1 oignon nouveau avec sa verdure
Herbes de Provence, ail frais ou séché.
Piment doux d'Espagne
Sel et poivre
2 c à soupe d'huile d'olive

J'ai mis l'huile d'olive à chauffer dans une poêle anti adhésive (j'en garde une pour ce genre de chose)

J'ai lavé et coupé mes courgettes en rondelles fines. Je l'ai ajoutées et fait cuire doucement

Quand les courgettes sont encore un peu croquantes, j'ai ajouté mes pommes de terre elles aussi coupées en rondelles.

J'ai salé poivré, parsemé d'herbes de Provence, de piments et d'ail.

J'ai augmenté la température

Il faut environ une vingtaine de minutes pour dorer tout ça.

J'ai ajouté mon oignon coupé en fines tranches

Pendant ce temps, j'ai cassé mes œufs et je les ai battus en ajoutant un filet d'eau

Un peu de sel et poivre .

J'ai versé ce mélange sur mes légumes en remuant légèrement.

Il faut environ une dizaine de minutes à feu moyen pour que les œufs coagulent.

Retournez la tortilla et faire dorer de l'autre côté.

Pas facile à retourner mais j'y suis arrivée. Il suffit de glisser la tortilla sur une grande assiette plate et de la retourner dans la poêle en faisant attention à ne pas se brûler.

<http://manature2.canalblog.com/>