SALÉ DU QUOTIDIEN · EXPRESS

Tortilla

pommes de terre & oignons

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
25 min	2	Bonne froide aussi

🌱 Végé · 🍲 Batch · 👨‍👩‍👧 Famille

Ingrédients

- 4 œufs
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- Salade verte pour servir
- Huile d'olive, sel, poivre

Préparation

1. Fais cuire les pommes de terre en fines rondelles avec l'oignon, à couvert.
2. Bats les œufs, mélange-les aux pommes de terre tièdes.
3. Verse dans la poêle, cuis à feu doux, puis retourne pour cuire l'autre face.
4. Sers tiède ou froide avec une salade.

POURQUOI ÇA MARCHE

La tortilla espagnole, parfaite chaude le soir et froide le lendemain midi (donc deux repas d'un coup). Des œufs pour les protéines, des pommes de terre pour l'énergie : simple, nourrissant, et ça voyage dans le sac sans problème.