

TORTILLA AUX PATATES DOUCES

Mise en place et préparation:
env. 45 min

beurre à rôtir

500g de patates douces,
pelées, émincées à la
mandoline en tranches
d'env. 2 mm d'épaisseur

1 oignon, en rouelles
d'env. 2 mm d'épaisseur

100g de pousses d'épinards

6 œufs frais

1 dl de crème

un peu de muscade

**1 c. c. de sel, un peu
de poivre**

1. Faire fondre un peu de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive (Ø env. 28 cm). Ajouter les patates douces et l'oignon, laisser mijoter env. 8 min à couvert sur feu doux. Incorporer les épinards, mijoter env. 2 minutes.
2. Battre les œufs avec la crème, assaisonner, verser dans la poêle. Laisser prendre la masse env. 15 min à couvert sur feu doux, mais sans laisser se dessécher. Poser une assiette plate sur la poêle, retourner la tortilla sur l'assiette. Mettre un peu de beurre à rôtir dans la poêle, faire glisser la tortilla dans la poêle, poursuivre la cuisson env. 5 min à découvert.

Suggestion: remplacer les patates douces par 250g de pommes de terre et 250g de carottes.

Portion: 341 kcal, pro 12g, glu 27g, lip 20g

