




OMELETTE FANES RADIS POMMES DE TERRE CHIA

Recette simple avec une saveur et une valeur nutritionnelle supplémentaires par l'ajout de verdure et de graines riches en acides gras oméga 3. L'ortie piquante en poudre vient alcaliniser la présence acide des œufs.

3 grosses Pommes de terre
2 bouquets fanes de radis
6 oeufs
2 échalotes
2 càs graines de chia
sel

épices
3 càs huile d'olive



 10 minutes
 15 minutes
 6 portions



1. Rincer et essorer les fanes de radis obtenues de 2 belles bottes. L'état des fanes est un gage de fraîcheur des radis !



2. Peler et couper les pommes de terre en dés



3. Cuire les pommes de terre plongées dans l'eau bouillante pendant 5 bonnes minutes.



4. Les égoutter avant qu'elles ne s'écrasent, elles doivent être cuites mais pas trop pour rester fermes. Réserver dans une assiette.



5. Peler et émincer les échalotes



6. Les ajouter à la poêle avec un peu d'huile d'olive et les faire un peu dorer



7. Pendant ce temps, trancher les fanes grossièrement



8. Ajouter aux échalotes dans la poêle chaude



9. La cuisson durera 2 minutes et va bien réduire le volume des fanes. Réserver



10. Casser les oeufs dans un saladier



11. Ajouter sel, gingembre, ortie piquante et battre le tout



12. Ajouter aux oeufs les pommes de terre égouttées



13. Ajouter les fanes cuites



14. Ajouter les graines de chia et bien mélanger le tout



15. Verser la préparation dans une poêle chaude et un peu huilée



16. Cuire à feu doux pendant 5 minutes



17. Couvrir pendant la cuisson



18. Vérifier avec une spatule que l'omelette n'a pas accroché au fond, puis poser une assiette pour retourner l'omelette



19. Cuire l'autre face aussi à feu doux, encore 5 minutes couvert



20. L'omelette est prête, déposer dans une assiette



21. Découper des parts. La présence des graines de chia a évité que l'omelette ne soit baveuse.



22. Servir chaud, tiède ou même froid, accompagné de salade verte ou autre légume.