

PATATES RISSOLÉES

PATATES RISSOLÉES est la recette simple des pommes de terre avec très peu de matière grasse et une cuisson contrôlée, pour minimiser l'indice glycémique de ce légume-féculent.

1.5 kg pommes de terre à rissoler
ail
persil
2-3 càs huile d'olive
2-3 échalotes
4-6 oeufs

Sel - poivre



 15 minutes
 5-10 minutes
 4-6 portions



1. Peler et laver les pommes de terre



2. Peler et couper 2 ou 3 échalotes et les ciseler pour dorer à la poele



3. Cuire les échalotes légèrement blondies



4. couper les pommes de terre en très petits morceaux et ajouter aux échalotes



5. Ajouter l'assaisonnement (sel-poivre) ainsi que de l'ail et du persil, mélanger



6. Laisser dorer légèrement à feu moyen à doux (environ 5-10 minutes pour que la pomme de terre reste encore ferme)



7. Fin de la recette, dressage



8. S'il y a un peu trop de pommes de terre, on peut prélever une partie à cuire en omelette de 4-6 oeufs



9. L'omelette est cuite



10. On peut couper des morceaux d'omelette à déposer sur un lit de patates dorées. A déguster avec une belle salade verte.