TORTILLA AU POIVRON

TORTILLA AU POIVRON est un plat très riche en vitamine C, à base de poivron rouge et persil dans une omelette fine. Réalisé en 5 minutes, pour du légume en toute simplicité.

1 poivron rouge
2 oeufs
3-4 càs persil
1 càs huile d'olive
Sel - poivre

2 minutes
3 minutes
1-2 Personne

1. Rincer un beau poivron rouge si possible bio

2. Couper le poivron et placer dans un mixeur

3. Mixer en 2 ou 3 coups pour avoir une texture grossière avec des petits morceaux (éviter la purée de poivrons)

4. Préparer une omelette avec 2 oeufs

5. Ajouter le poivron mixé dans l'oeuf

6. Ajouter du persil en bonne quantité, saler/poivrer

7. Graisser une poêle à l'huile d'olive et mettre à chauffer avant d'y verser la préparation et étaler en couche fine : la cuisson sera ainsi très rapide

8. Laisser cuire à feu doux - moyen

9. Couvrir 2 minutes pour une cuisson homogène, puis retourner dans une assiette dès que la galette est ferme, et finir la cuisson quelques secondes.

10. Sortir rapidement du feu. La galette ne doit pas dorer car l'oeuf doit rester blanc pour éviter l'amertume

11. Servir chaud ou froid

12. Consommer à la fourchette