



TG
Torsten Götz

TORTILLA DE PADRON et SALADE

POUR 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MIN. TEMPS DE CUISSON: 20 MIN.

Ingrédients Tortilla de Padron

- 200 g de pommes de terre restant d'une fondue ou de pommes de terre à l'eau, le cas échéant
 - 1 petit oignon
 - 100 g de légumes et de champignons (restes du réfrigérateur – à varier selon les envies)
 - 20 g de beurre
 - 8 œufs
 - Herbes aromatiques fraîches
 - Poivre du moulin
 - Sel/sel aromatique
- Facultatif : Fromage/ail/jambon/bacon/courge/etc.



Préparation:

Émincer l'oignon et couper les pommes de terre en dés d'env. ½ cm.

Faire chauffer le beurre dans une poêle en Teflon et y faire dorer les pommes de terre.

Pendant ce temps, couper également les légumes en dés d'env. ½ cm.

Pour cette tortilla, j'ai utilisé des restes de poivron rouge, de courgettes, de céleri branche et de champignons de Paris.

Ajouter les légumes dans la poêle. Saler, poivrer, bien mélanger et faire revenir le tout pendant 3 à 4 min.

Casser les œufs dans un bol et assaisonner avec le poivre, le sel aromatique et les herbes fraîches, le cas échéant.

Bien battre les œufs avec un fouet et verser cette préparation sur les légumes poêlés.

Enfourner ensuite la poêle à 160 degrés pendant env. 12 min. Ou couvrir la poêle et faire cuire sur la plaque de cuisson à feu très doux.

TG - conseils de chef

Plat national espagnol, la tortilla permet de préparer, en un tour de main, un repas délicieux et copieux, avec les ingrédients les plus variés.

C'est aussi une très bonne façon d'utiliser les restes.



TORTILLA DE PADRON et SALADE

POUR 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MIN. TEMPS DE CUISSON: 20 MIN.

Ingrédients Salade de printemps

200 g salade verte

1 orange

150 ml de jus de betterave rouge

1 cc de moutarde

1 cc de miel

50 ml de vinaigre (framboise, cerise, pomme, ou similaire)

50 ml d'huile végétale

Sel aromatique, Poivre



Préparation

Verser, dans un bol, le jus d'une orange, le jus de betterave rouge, la moutarde, le vinaigre, le miel, le sel aromatique et le poivre, et bien mélanger.

Ajouter progressivement l'huile de colza sans cesser de mélanger et émulsionner la vinaigrette à l'aide d'un fouet ou d'un mixeur plongeant. Préparer la salade, la laver et l'effeuiller.

Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.

Déposer la salade assaisonnée au centre de la tortilla et décorer de jeunes pousses, de petits radis, de tomates et d'autres ingrédients, au gré de vos envies.

TG - astuces cuisine

Il est recommandé de contrôler le contenu du réfrigérateur 2 à 3 fois par semaine. On s'assure ainsi que les différents aliments se trouvent dans la bonne zone de froid afin de les conserver plus longtemps.

D'autre part, cela me permet de toujours savoir ce que je dois vraiment acheter et ce qu'il faut consommer rapidement.