

Lyra

Tortilla espagnole

Recette présentée par Stéphane,
Lyra Account Manager



Effet positif sur votre santé mentale

Pour moi, cette tortilla espagnole incarne parfaitement le « comfort food ». Facile à préparer en quelques minutes, sans stress ni complications, elle se révèle pourtant délicieuse, que ce soit en accompagnement ou en plat principal.

Ingrédients

- 500 g de pommes de terre, fermes à la cuisson
- 150 g d'oignons
- 4 œufs
- huile d'olive
- sel

Préparation

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en petits cubes et saupoudrez-les d'une cuillère à café rase de sel. Hachez finement les oignons.

Faites cuire les pommes de terre dans l'huile d'olive à feu moyen dans une poêle pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Dans une deuxième poêle, faites revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et légèrement dorés.

Battez les œufs dans un grand bol, fouettez-les vigoureusement et salez.

Égouttez les pommes de terre de l'huile d'olive à l'aide d'une passoire. Ajoutez les pommes de terre et les oignons aux œufs dans le saladier et laissez reposer pendant 3 à 5 minutes.

Versez le mélange de tortilla dans la poêle et faites-le cuire pendant 2 minutes. Lorsque le mélange commence à dorer (sans laisser les œufs coaguler), retournez la tortilla à l'aide d'une assiette.