

Omelette patate douce



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes



Temps total :

30 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 2 personnes) :

170 g de patate douce

Sel

4 œufs

Herbes de Provence

30 g de gruyère râpé

250 ml de bouillon de légumes

Poivre

2 c.c. d'huile pour cuisson



Pour réaliser la recette :

1. Eplucher et détailler la patate douce en cubes grossiers
2. Cuire les cubes de patate douce dans une casserole avec env. 250 ml de bouillon de légumes pendant env. 15 min. et mixer
3. Dans un grand bol, casser les œufs, y ajouter la purée de patate douce refroidie et tous les autres ingrédients et mélanger pour obtenir une préparation homogène
4. Disposer 2-3 grosses louches de la préparation dans une poêle chaude d'env. 30 cm de diamètre, avec env. 2 c.c. d'huile cuisson
5. Plier l'omelette en 2 lorsque l'omelette se décolle facilement de la poêle (env. 3-4 min. de cuisson) et la retourner sur une assiette

Coin des astuces

- Comme pour tout aliment d'origine animale, le mieux est de privilégier les produits provenant d'élevages respectueux des animaux, où ceux-ci ont été nourris de façon qualitative
- La purée de légumes dans l'omelette permet d'en dissimuler subtilement pour passer inaperçu auprès des enfants récalcitrants
- La purée de patate douce peut être remplacée par de la purée de carottes, de courgette, de brocolis ou encore de panais par exemple