Omelette paysanne

Plat

Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 701 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 0.5 u Salade
- 20.0 gr Gruyère
- 1.0 p Sel
- 300.0 gr Pommes de terre
- 1.0 p Poivre
- 4.0 u Oeuf
- 1.0 cs Moutarde
- 1.0 u Echalote
- 100.0 gr Lardons
- 2.0 cs lait demi écrémé
- 1.0 cs vinaigre balsamique
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u gousse ail

Préparation viande
Dégraisser les lardons dans une poële et les réserver.

Préparation legumes
Eplucher les pommes de terre et les découper en cubes grossiers. Les plonger dans une casserole d'eau bouillante et les laisser cuire 15 à 20 minutes en fonction de leur primeur et leur grosseur(Plus les pommes de terre sont jeunes ou grosse plus elles seront longues à cuire). Piquer régulièrement pour vérifier l'avancement de la cuisson (Les pommes de terre cuites se piquent facilement). Ne pas faire cuire trop les pommes de terre elle finiront leur cuisson durant l'étape 4.

Eplucher et découper finement l'échalotte réserver pour mettre dans la salade.

Préparation des oeufs
Dans un saladier battre les oeufs en ajoutant le lait, les épices et les lardons.

Cuisson de l'omellette
Dans une poëlle faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir le pomme de terre. Une fois les pommes de terres doreées ajouter la gousser d'ail coupées finement pour parfumer la pomme de terre, saler et laisser frémir 1 ou 2 minutes.
Ajouter l'omellette par dessus.

Préparation salade
Laver et découper la salade, puis l'essorer dans une essoreuse ou un torchon.
Dans une saladier, placer les petits morceaux d'échalotte, une cuillère à soupe de moutarde, d'huile et de vinaigre. Saler, poivrer et mélanger le tout pour obtenir une vinaigrette homlogène.
Conseil:
Les amoureux de la noix pourons utiliser de l'huile de noix et/ou de la noix pour assaisonner la salade**.**