

OMELETTE POMME DE TERRE, CHAMPIGNON & JAMBON



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 4 œufs
- Dés de jambon 50g
- Pommes de terre 300g pesées avec la peau (ça marche avec 200g!)
- Champignons 125g crus ou 250g cuits
- Moutarde 1 càs
- Curry 1/2 càc
- Sel et poivre
- Persil ou basilic frais

Astuces :

Pour une version sans porc, remplacer les dés de jambon par du poulet ou de la dinde.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 35 minutes
Pour 2 personnes

1. Dans une casserole : faire chauffer de l'eau et laisser cuire les pommes de terre avec la peau pendant environ 20 minutes. Quand les pommes de terre sont cuites, enlever la peau et les couper en cubes (2 cm).
2. Éplucher les champignons (s'ils sont crus) ou les égoutter (s'ils sont en conserve). Les faire revenir dans une casserole anti-adhésive environ 10 minutes. Ils doivent être fondants.
3. Dans un saladier : battre les œufs, la moutarde, le sel, le poivre et le curry.
4. Dans une crêpière ou poêle anti-adhésive : verser le mélange avec les œufs et parsemer de dés de pommes de terre, de champignons et de dés de jambon.
5. Laisser cuire sur feu moyen : le temps varie en fonction de la texture désirée (baveuse ou bien cuite).
6. Au dernier moment, parsemer de basilic ou persil ciselé finement et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr