



Tortilla de pommes de terre au brocoli et à la viande de veau



Mon choix.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 45 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 200 g** viande cuite de veau suisse (voir conseil)
- 200 g** brocoli
- 400 g** pommes de terre à chair ferme
sel
- 2** oignons de printemps
- 2 cs** beurre à rôtir
- 5** œufs
- 1 cc** paprika doux
poivre noir du moulin
- 3 cs** vinaigre de pomme
- 1 cc** moutarde douce
- 1 cs** moutarde à gros grains
- 2 cs** eau
- 3 cs** huile de colza pressée à froid
- 200 g** salade verte mélangée

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 375** kcal
- 24 g** de protéines
- 17 g** de glucides
- 23 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

 Low Carb

Préparation

- 1** Détailler le brocoli en fleurettes. Éplucher les pommes de terre et les couper en dés. Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée pendant une dizaine de minutes, ajouter ensuite les brocolis et poursuivre la cuisson pendant 4 minutes. Bien égoutter.
- 2** Couper les oignons de printemps en fines rondelles, partie verte comprise. Découper la viande en cubes de 1 cm.

- 3 Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Y faire suer les oignons de printemps. Ajouter la viande, les pommes de terre et les brocolis, faire brièvement revenir le tout.
- 4 Battre les œufs, assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika. Napper les ingrédients contenus dans la poêle avec le mélange d'œufs, puis laisser cuire à couvert et à feu doux jusqu'à ce que la masse se fige. Renverser la tortilla sur une assiette, la remettre dans la poêle, côté cuit vers le haut, et laisser cuire encore 5 minutes.
- 5 Pour préparer la sauce à salade, mélanger le vinaigre, les deux moutardes, l'eau et l'huile, saler et poivrer.
- 6 Au moment de servir, couper la tortilla en parts. Assaisonner la salade verte avec la sauce et la servir en accompagnement de la tortilla sur les assiettes.

Conseil

La tortilla peut être préparée non seulement avec du veau, mais également avec des restes de viande de porc ou de bœuf cuite.