

## OMELETTE ESPAGNOLE AU CHORIZO

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 2 grosses tomates coupées en 2
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 100 grammes de pomme de terre crue
- 1 oignon rouge émincé
- 1 petit chorizo émincé
- 6 oeufs
- 100 grammes d'épinard, cru

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 350 ° F. Graisser légèrement un plat à four. Placez les tomates sur le plat. Arroser de 1 cuillère à soupe d'huile. Assaisonner selon l'envie. Rôtir pendant 20-25 minutes, Laisser refroidir puis hacher grossièrement.
- 2° Entre-temps, chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter la pomme de terre; cuire, à couvert, pendant 10-15 minutes, en tournant de temps en temps
- 3° Ajouter l'oignon et le chorizo; cuire à couvert pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Transférer dans un grand bol.
- 4° Ajoutez les œufs, les tomates et les épinards au mélange de pommes de terre. Assaisonner selon l'envie. Bien mélanger. Préchauffer le gril à feu vif.
- 5° Chauffer l'huile réservée dans une casserole à feu moyen. Ajouter le mélange de pommes de terre; cuire pendant 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et presque prêtes.
- 6° Placez la casserole sous le gril. Cuire pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et fermes.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (218 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 130 kcal  | 283 kcal            | 14 % |
| LIPIDES             | 10 g      | 21 g                | 32 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g       | 6 g                 | 30 % |
| CHOLESTÉROL         | 131 mg    | 286 mg              | 95 % |
| SODIUM              | 238 mg    | 518 mg              | 22 % |
| GLUCIDES            | 3 g       | 7 g                 | 2 %  |
| SUCRES              | 1 g       | 2 g                 | —    |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g       | 2 g                 | 7 %  |
| PROTÉINES           | 7 g       | 16 g                | —    |