

Régal

Bouchées de tortilla aux courgettes, pommes de terre et piment d'Espelette

Par Pauline Petillo



Niveau de difficulté

Facile

Coût

Bon marché

Temps de préparation

20 min

Temps de cuisson

25 min

Régal
Nature

Catégories : Légumes, Apéritifs, Aquitaine, Epices & condiments, Idée repas saine et gourmande, Recette végétarienne, Régionaux

Découvrez notre recette très simple de bouchées de tortilla aux courgettes, pommes de terre et piment d'Espelette. Parfait pour un apéro réussi !

Pour 4 personnes

Ingédients

6 Oeufs
2 Pommes de terre
1 Courgette bio
1 Oignon
3 brins Cerfeuil
50 g Parmesan râpé
1 c. à café Piment d'Espelette
4 c. à soupe Huile d'olive
Sel et poivre

Réalisation

- 1 Commencez cette recette de bouchées tortilla pour l'apéro en épluchant les pommes de terre et l'oignon. Lavez la courgette. Coupez la courgette et les pommes de terre en petits cubes. Émincez l'oignon. Ciselez le cerfeuil.
- 2 Faites revenir l'oignon 4 min dans une poêle avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez les pommes de terre, poursuivez la cuisson 5 min et ajoutez la courgette. Salez et faites revenir l'ensemble encore 8 min à feu moyen en remuant régulièrement.
- 3 Fouettez les oeufs avec le piment d'Espelette, du sel, le parmesan et le cerfeuil. Versez-les sur les légumes. Couvrez et laissez cuire 5 min.
- 4 Retournez la tortilla en plaçant une grande assiette sur la poêle. Placez votre main à plat sur l'assiette et retournez la poêle en faisant attention. Faites glisser la tortilla de l'assiette à la poêle et laissez-la dorer sur l'autre face 4 min.
- 5 Coupez la tortilla en cubes et dégustez.

Si vous avez aimé nos bouchées de tortilla aux courgettes, pommes de terre et piment d'Espelette...

- Vous aimerez aussi notre tortilla traditionnelle
- Notre recette de tortilla de pommes de terre au piment
- Nos mini-tortillas façon piperade aux légumes et tomme basque