

Alimentation avec une faible teneur en glucides

Repas léger



Tortilla de pommes de terre aux légumes

Pour 1 personne

Préparation: env. 30 min

Ingrédients

- 150 g de pommes de terre parées, coupées en deux sur la longueur puis en fines tranches
- 50 g de carotte parée, coupée en deux sur la longueur puis en fines tranches
- 50 g de poireau paré, coupé en deux sur la longueur puis en fines tranches
- 100 g de courgette parée, coupée en deux sur la longueur puis en fines tranches
- 50 g de champignons nettoyés, coupés en deux puis en fines tranches
- 10 g de beurre pour étuver
- 2 œufs
- 2 cs de lait
- sel et poivre
- ciboulette pour parsemer

Préparation

1. Faire revenir les pommes de terre, les légumes et les champignons dans le beurre. Réduire le feu, couvrir et cuire à l'étuvée pendant 7-10 min.
2. Mélanger les œufs, le lait, le sel et le poivre puis verser le tout sur les légumes. Laisser prendre pendant 10 min à couvert.
3. Dresser la tortilla sur une assiette et garnir de ciboulette.

Valeurs nutritionnelles par portion:

énergie 414 kcal, protéines 21 g, lipides 21 g, glucides 34 g

Pour qui et pourquoi?

- Idéal pour perdre du poids et soulager son métabolisme.
- Objectif: réduire la valeur énergétique de son alimentation.

Composition type

- Au moins 250 g de légumes, salade, champignons ou 100-125 g de fruits pauvres en sucre
- 150-250 g de produits laitiers ou 50-70 g de fromage; ou éventuellement 150 g de viande ou de poisson ou 2 œufs
- 20-30 g de flocons d'avoine ou une fine tranche de pain complet ou 150 g de pommes de terre ou 30-40 g d'accompagnement (cru)
- 10-20 g de fruits à coque ou de beurre