

# Omelette aux pommes

"Légère" (au micro-ondes pour les pommes)

2 pers.

400g pommes <sup>Diminuer</sup> de terre <sub>à 300g</sub>

1 grosse gousse ail

Persil hâché

5 gros œufs.

Éplucher les pommes de terre et les couper en tranches fines.

Peler et hâcher l'ail.

Hâcher le persil.

Dans une cocotte vision, faire chauffer l'huile d'olive (1 cuillère à soupe maxi)

pendant 1 mn à pleine puissance.

À jouter les pommes de terre, l'ail, le persil, sel et poivre.

Mélanger bien, couvrir et glisser au

four 14 mn (30) - Laisser attendre 3 mn.

<sup>(à diminuer)</sup>  
Battre les œufs avec sel, poivre, un peu de crème ou de lait.

Chauffer la poêle avec un peu d'huile d'olive. y verser les œufs battus, laisser chauffer, puis y verser les pommes de terre - Continuer la cuisson de l'omelette -