

521

- 5 cuil. à s. d'huile de tournesol
- 1 petit oignon émincé
- 50 g de thon au naturel égoutté
- 4 œufs
- sel

Pour 2 personnes

Omelette au thon au naturel

TORTILLA DE ATÚN ESCABECHADO

Chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et y faire suer l'oignon 5 minutes à feu doux en remuant de temps à autre. Ajouter le thon et le cuire quelques minutes en l'émiettant avec une fourchette ou une écumoire. Chauffer le reste d'huile dans une autre poêle. Pendant ce temps, battre énergiquement les œufs avec 1 pincée de sel pendant 1 minute. Les faire glisser dans la poêle et cuire en omelette (voir description page 422). Quand les œufs commencent à prendre, étaler le thon au centre, replier l'omelette et servir aussitôt.

Remarque : on peut présenter cette omelette entourée d'une Sauce tomate classique (voir recette 73).

522

- 500 g d'aubergines pelées
- 5 cuil. à s. d'huile d'olive
- 250 g d'oignons émincés
- 1 cuil. à s. bombée de farine
- 30 cl de lait
- 8 œufs
- 50 g de gruyère râpé
- sel

Pour la sauce tomate :

- 3 cuil. à s. d'huile de tournesol
- 100 g d'oignon émincé
- 1,5 kg de tomates pelées, épépinées et hachées
- 1 cuil. à c. de sucre en poudre
- sel

Pour 4 personnes

Petites omelettes farcies aux aubergines

TORTILLITAS RELLENAS DE BERENJENAS

Préparer une sauce tomate (voir recette 73). Passer les aubergines au mixeur ou au hachoir. Chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle, ajouter les oignons et la purée d'aubergines. Cuire 8 à 10 minutes, puis incorporer la farine et remuer 2 minutes. Verser peu à peu le lait, saler et faire épaissir environ 10 minutes sans cesser de remuer. Préchauffer le four à 200 °C (th. 7). Avec les 8 œufs et le reste de l'huile d'olive, préparer 8 petites omelettes dans une petite poêle (voir description page 422). Dès qu'une omelette prend, verser 1 cuillerée de préparation aux aubergines au milieu, replier et la faire glisser dans un plat à four. Quand toutes les omelettes sont prêtes, napper de sauce tomate, parsemer de gruyère râpé et enfourner 8 minutes. Servir dès que le fromage est gratiné.

523



Tortilla espagnole

TORTILLA DE PATATAS A LA ESPAÑOLA

- 50 cl d'huile de tournesol
- 1 kg de pommes de terre coupées en fines rondelles
- 8 œufs
- 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- sel

Pour 6 personnes

Chauffer l'huile de tournesol dans une poêle et y faire revenir les pommes de terre en remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Assaisonner de sel et égoutter. Dans un saladier, battre énergiquement les œufs avec 1 pincée de sel pendant 1 minute. Ajouter les pommes de terre et mélanger à l'aide d'une fourchette. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Verser la préparation et cuire en secouant doucement la poêle de temps à autre, jusqu'à ce que le dessous ait pris et soit bien doré. Retourner l'omelette sur le couvercle de la poêle ou sur un plat, puis la remettre dans la poêle et cuire l'autre côté en secouant jusqu'à ce que le dessous soit doré. Servir sans plus attendre.

Remarque : on peut remplacer les pommes de terre sautées par des Frites (voir recette 242) et servir avec une Mayonnaise classique (voir recette 105).

