

Tortilla au four végétarienne

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, ce plat est très simple à faire, diététique, végétarien et déclinable ! Il permet de changer des wraps classiques et il est plus facile à manger ! Avec une purée de potiron, de carotte, de panais, d'aubergine, ... il est vraiment déclinable à l'infini !



Instructions

1. Préchauffez le four à 200°, sortez la plaque du four avant qu'elle ne soit trop chaude.
2. Faites revenir l'ail dans l'huile d'olive et découpez grossièrement votre courgette afin de la cuire sans couvercle.
3. Pendant ce temps, découpez en lamelles l'oignon rouge et les poivrons. Emiettez la fêta.
4. Une fois que la courgette est cuite, mixez-la et ajoutez du sel et du poivre.
5. Prenez votre tortilla, étalez la purée, disposez les légumes et la fêta. Ajoutez les épices par dessus. Enfournerez pendant 10 minutes et rajoutez 3 minutes en mode grill.
6. Pendant ce temps, faites revenir dans une poêle sans matière grasse les graines de tournesol.
7. Une fois que la tortilla est prête, ajoutez les graines et la roquette par dessus. Savourez sans culpabilité !

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Tortillas	2
Courgette	1
Ail	1 gousse
Poivron rouge	1
Poivron jaune	1
Fêta	60g
Roquette	Par dessus
Graines de tournesol	20g

Epices : sel, poivre et thym