



## Tortilla de Patatas



Difficulté  
Moyenne



Préparation  
40 min.



Cuisson  
20 min.



### Ingredients :

1 kg de pommes de terre  
1 ou 2 oignons  
4 œufs  
Huile d'olive  
Sel et poivre  
Persil émincé (facultatif)

### Ustensiles :

Un saladier

Une poêle (ou casserole) antiadhésive

### Recette :



**Astuce :** Cuis-la à feu très très doux, couvercle fermé (ou assiette posée) et pendant longtemps. Tu pourras retourner ta poêle sans que la tortilla ne coule ou ne se casse. Et à l'aide de ton couvercle, fais-la glisser dans la poêle pour dorer le deuxième côté.

## Patatas Bravas



Difficulté  
Moyenne



Préparation  
30 min.



Cuisson  
30 min.



### Ingredients :

2 oignons moyens  
1 gousse d'ail  
1 CàS de piment doux en poudre  
½ CàS de piment fort en poudre  
1 cube de bouillon de volaille  
+ 1 verre d'eau chaude  
5 CàS de purée de tomate (facultatif)  
Sel et poivre (1 CàS facultative de vinaigre)

Des pommes de terre frites coupées en cube

### Ustensiles :

Une casserole

Un blender (ou mixeur plongeant)

Une friteuse (ou poêle)

### Recettes :



**Astuces :** 1- Dans une vidéo, on n'utilise pas de bouillon, il est remplacé par plus de tomates. Dans l'autre, on n'utilise pas de tomate mais davantage de bouillon (et de la farine). Moi, je vous propose dans les ingrédients une version intermédiaire. 2- A toi de redéfinir les proportions des deux piments selon tes goûts. 3- Cette sauce est souvent mélangée ou associée à de la mayonnaise. Si ta sauce est trop forte, tu pourras l'atténuer ainsi.

## Gazpacho Andaluz



Difficulté  
Facile



Préparation  
20 min.



### Ingredients :

#### Version Juanma

4 tomates moyennes épluchées  
1 concombre épluché  
2 poivrons rouges (ou jaune) épluchés  
1 moitié d'échalote (ou ¼ d'oignon)  
5 CàS d'huile d'olive  
Le jus d'1 citron (plus parfumé que le vinaigre)  
Beaucoup de basilic frais (ou surgelé)  
Sel et poivre

### Ustensiles :

Un blender (ou mixeur plongeant)

### Recettes :



**Astuces :** 1- Pour éplucher facilement les tomates, plonge-les 6 secondes dans une eau bouillante puis, directement après, 6 secondes dans une eau froide. 2- Certains le boivent plus liquide dans un verre comme boisson, chez nous on l'aime en entrée, servi dans un bol, accompagné d'une tartine de pain grillé et de fromage ou de charcuterie. 3- Pour plus de fraîcheur, tu peux ajouter un glaçon.

## Croquetas de Pollo



Difficulté  
Difficile



Préparation  
40 min.



Cuisson  
2 min.



Repos  
12h



### Ingredients :

2 oignons moyens  
1 gousse d'ail (facultatif)  
2 blancs de poulet  
Persil émincé (facultatif)  
Huile d'olive  
5 CàS de farine  
2 verres de lait  
Sel et poivre  
1 pincée de noix de muscat  
2 ou 3 œufs  
Chapelure (ou pain grillé mixé)

### Ustensiles :

Une poêle (ou casserole) antiadhésive

2 bols (pour l'œuf et la chapelure)

Une friteuse (ou poêle)

### Recettes :



**Astuces :** 1- Pour plus de gourmandise, ajoute une petite poignée de fromage râpé. 2- Il est possible de remplacer le poulet par du jambon ou du chorizo émietté.