

FRITTATA COURGETTE & TOMATE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 6 œufs
- 2 courgettes = 460g environ
- 10 tomates cerises
- Fromage au choix 60g : fêta, bleu, mimolette, emmental, mozzarella
- 1 grosse gousse d'ail = 12g
- Huile végétale (olive ou tournesol) 4 càs
- Sel et poivre
- Herbes aromatiques au choix : persil, basilic, menthe, ciboulette

Astuces :

- La frittata est une omelette garnie avec des légumes (poivrons, carottes), de la viande (chorizo, jambon), des olives, des tomates séchées, du poisson (thon, saumon).
- Hors saison, remplacer les tomates par des tomates séchées.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 à 4 personnes

1. Laver les courgettes, garder la peau, couper les extrémités et les couper en fines **rondelles**.
2. Au choix : **couper** les tomates cerises en 2 ou les laisser entières.
3. Émietter ou **râper** le fromage.
4. Éplucher et **émincer** la gousse d'ail.
5. Dans un **saladier** : fouetter les œufs et la moutarde.
6. Ajouter le fromage émietté ou râpé, la gousse d'ail émincée, le sel et le poivre.
7. Dans une **poêle de 26 à 28 cm** : faire chauffer l'huile sur feu moyen.
8. Faire revenir les courgettes environ **10 minutes** en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
9. Verser la préparation aux œufs par-dessus les courgettes, déposer les tomates cerises sur toute la surface de la frittata et faire cuire sur **feu doux environ 10 minutes** (le blanc des œufs doit être cuit).
10. Au dernier moment, **ciseler** finement les herbes aromatiques et servir chaud ou froid.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr