

FRITTATA AUX TOMATES ET AU PARMESAN

INGRÉDIENTS

3 c. à soupe d'huile d'olive

6 œufs de calibre gros

3 c. à soupe de parmesan finement râpé

1 gousse d'ail, émincée

Sel de mer et poivre fraîchement moulu

680 g (1,5 lb) de tomates italiennes (soit 5 ou 6 tomates moyennes) mûres, parées et coupées en tranches de ½ cm (¼ po) d'épaisseur **(SAUF EN CAS D'INTOLÉRANCE) : vous pouvez remplacer les tomates par un autre légume mou (cuit préalablement)**

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans un bol moyen, battre les œufs légèrement. Incorporer le fromage et l'ail, saler et poivrer.
3. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Lorsque l'huile commence à frémir, verser le mélange dans la poêle et cuire jusqu'à ce que les bords de la frittata commencent à dorer. Répartir les tomates sur la préparation aux œufs (certaines tranches peuvent s'enfoncer).
4. Mettre la poêle au four et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la frittata soit à peine figée au centre. À l'aide d'une spatule résistante à la chaleur, démouler la frittata sur une assiette de service chaude. Couper en pointes et servir chaud ou à la température ambiante.

Recette tirée du site www.bonappetit.com

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.