



Œufs

Frittata aux légumes



45 min **15 min** **30 min** **0** **327**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la frittata

4 **Courgette**
1 **Aubergine**
2 **Gousse(s) d'ail**
5 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
50 g **Parmesan**
2 c. à soupe **Pesto**
4 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
1 c. à soupe **Beurre clarifié (ghee)**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Étape 1

Préparation de la frittata aux légumes

- 1 Laver et sécher les légumes, les couper en dés. Peler et hacher l'ail.
- 2 Râper le parmesan.
- 3 A l'aide d'un fouet, battre légèrement les œufs dans un saladier avec le pesto, la crème fraîche, le sel et le poivre.
- 4 Incorporer le parmesan, mélanger et réserver.
- 5 Faire chauffer le beurre clarifié dans une poêle sur feu moyen.
- 6 Ajouter les légumes et l'ail. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres, pendant environ 10 à 15 minutes.
- 7 Verser les œufs sur les légumes, réduire légèrement le feu.
- 8 Couvrir et faire cuire jusqu'à ce que les œufs soient presque fermes.
- 9 Retourner la frittata dans une grande assiette, puis la glisser à nouveau dans la poêle. Poursuivre la cuisson de l'autre côté pendant encore 5 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Servir la frittata tiède ou froide.