



Œufs

Frittata mexicaine aux haricots noirs



1h25 **20 min** **55 min** **10 min** **439**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la frittata

350 g **Haricots noirs**
160 g **Riz complet (brun)**
1 litre(s) **Eau**
8 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
150 g **Monterey Jack**
120 ml **Lait demi-écrémé**
3 **Tomate(s)**
1 **Oignon(s)**
10 g **Beurre**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 c. à café **Curry**
0.25 c. à café **Piment de Cayenne**
1 pincée(s) **Sel**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour le dressage

60 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
1 botte(s) **Coriandre**

Étape 1

Préparation de la frittata

- 1 Remplir une casserole d'eau salée. Verser le riz, mettre sur feu vif et faire cuire le temps indiqué sur le paquet. Puis égoutter et réserver.
- 2 Egoutter les haricots noirs cuits. Réserver.
- 3 A l'aide d'un couteau éminceur, peler puis émincer les oignons.
- 4 Mettre une poêle allant au four à chauffer sur feu moyen.
- 5 Ajouter le beurre, puis l'oignon émincé. Faire revenir pendant 3 minutes jusqu'à ce que ce dernier soit translucide. Réserver hors du feu.
- 6 Mettre les oeufs et le lait dans un saladier, fouetter jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.
- 7 A l'aide d'un couteau éminceur, couper les tomates en deux. Presser chaque moitié pour retirer le jus et les pépins, puis les découper en dés. Les ajouter au mélange lait et oeufs.
- 8 Ajouter dans le mélange lait-oeufs le riz, les haricots noirs, le sel, le cumin, la poudre de chili, le piment de Cayenne et les oignons. Mélanger avec une cuillère en bois.

- 9 Râper le fromage et l'ajouter au mélange. Mélanger.
- 10 Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- 11 Verser la préparation dans la poêle allant au four. Mettre du feu vif et faire cuire pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce que la frittata commence à prendre.
- 12 Puis mettre la poêle au four et continuer la cuisson pendant 5 à 7 minutes. Retirer du four et laisser refroidir.
- 13 Si la frittata reste encore un peu liquide, continuer la cuisson pendant 2 à 3 minutes de plus.

Étape 2

Dressage

- 1 Laver et ciseler la coriandre fraîche.
- 2 Découper la frittata, la servir avec un peu de crème fraîche et de coriandre.