



Œufs

Mini-frittatas de blette



35 min 10 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

561

CALORIES

Étape 1

Préparation des blettes

- 1 Faire fondre le beurre avec l'huile d'olive dans une grande sauteuse sur feu moyen.
- 2 Retirer la tige et la nervure centrale de chaque feuille de blette à l'aide d'un couteau d'office. Conserver uniquement les feuilles.
- 3 Couper grossièrement les feuilles de blette en morceaux de 2-3 centimètres.
- 4 Rincer puis sécher les feuilles à l'aide d'une essoreuse à salade.
- 5 Eplucher puis ciseler l'échalote à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Placer les feuilles dans la sauteuse pendant 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres, tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7 Lorsque les feuilles commencent à se flétrir, ajouter l'émincé d'échalote. Faire revenir pendant 1-2 minutes.
- 8 Si les échalotes sont ajoutées trop tôt, elles risquent de brûler.
- 9 Assaisonner avec le sel et le poivre.
- 10 Retirer les feuilles de blette de la poêle à l'aide de

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la blette

1 c. à soupe **Beurre doux**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 botte(s) **Blette(s)**
1 **Echalote(s)**
1 pincée(s) **Gros sel**
1 pincée(s) **Poivre**

Ingrédients pour les mini-frittatas

8 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
85 g **Crème fraîche épaisse**
4 c. à soupe **Beurre doux**
225 g **Chèvre**

pinces de cuisine afin de laisser le jus dans la sauteuse.

- 11 Débarrasser dans un bol puis réserver.

Étape 2

Préparation des frittatas

- 1 Préchauffer le four à 175°C (Th.5/6).
- 2 Casser les oeufs dans un saladier.
- 3 Incorporer la crème épaisse aux oeufs tout en battant à l'aide d'un fouet afin de faire rentrer le plus d'air possible.
- 4 Incorporer de l'air dans la préparation va apporter légèreté et moelleux aux frittatas.
- 5 Répartir le beurre sur feu moyen dans chacune des mini-poêles et faire chauffer.
- 6 Répartir les feuilles de blette dans chaque mini-poêle en formant une couche régulière à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 7 Répartir le mélange d'oeufs et de crème dans chaque poêle à l'aide d'une louche.
- 8 Emitter le fromage de chèvre au-dessus de chaque mini-poêle.
- 9 Cuire les frittatas pendant 5-7 minutes jusqu'à ce que les bords soient cuits.
- 10 Enfourner ensuite les mini-poêles jusqu'à ce que le centre des frittatas soit bien cuit.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les frittatas du four puis servir chaud directement dans les mini-poêles.