

Végé-frittata

Vous ne vous trompez jamais en servant des œufs au déjeuner, au dîner ou au souper. Pour plus de saveur, ajoutez différents poivrons ou d'autres légumes verts comme la roquette ou le kale.



Végétarien



30 minutes ou moins



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
5 min



TEMPS DE CUISSON
10 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 1 contenant (142 g/5 oz) de bébés épinards lavés
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 ml (¼ c. à thé) de flocons de piment fort
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive extra vierge
- 5 œufs
- 75 ml (⅓ tasse) d'eau ou de lait écrémé
- 30 ml (2 c. à table) de fromage parmesan râpé

Préparation

1. Dans une poêle antiadhésive de 25 cm (10 pouces) allant au four, cuire à feu moyen les épinards avec l'eau qui est restée sur les feuilles, en remuant pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le poivron, l'ail et les flocons de piment fort; remuer pour bien mélanger. Ajouter l'huile et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à tendreté.
2. Dans un bol, fouetter ensemble les œufs, l'eau et le fromage. Verser dans la poêle, en remuant pour bien incorporer les épinards au mélange. Cuire en soulevant le bord avec une spatule en caoutchouc pour laisser le mélange couler jusqu'au fond. Laisser cuire jusqu'à ce que le bord commence à se définir.
3. Placer la poêle environ 10 cm (4 pouces) sous le grill du four pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit cuit et légèrement doré.

Trucs

- ✓ Si le manche de votre poêle est en plastique ou en bois, rendez-le résistant à la chaleur en l'enveloppant de papier d'aluminium avant de le mettre au four.
- ✓ **Vous cherchez une idée de dîner rapide?** Coupez de grands carrés de frittata et insérez-les dans une moitié de pita de grains entiers ou enroulez-les dans une tortilla de grains entiers.
- ✓ Pour plus de **saveur**, servir de la sauce pour pâtes ou de la salsa **réduite en sodium** avec la frittata.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur. Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé Canada Health Canada

