Les frittatas de légumes

Les ingrédients pour 2/3

- 50 grs d'épinards ou petite poignée
- 200 grs de brocolis
- 1 petite carotte
- 1 oignon
- 4 oeufs
- sel poivre
- une pincée de piment doux pour les amateurs
- huile





La préparation:

Comme souvent la découpe… en fines lamelles la carotte, en petits morceaux l'oignon, en mini bouquet le brocolis, et en lamelle la courge…On varie les plaisirs!

On se lance alors dans la pré-cuisson. Pour la courge et le brocolis, 10 mins dans une casserole d'eau bouillante, on goûte si c'est tendre, on les égoutte. La même chose pour les épinards, un petit plongeon dans l'eau bouillante mais juste 5 mins, avant de les essorer en éliminant bien toute l'eau. Pour la carotte et l'oignon une cuisson à la poêle, pour cuire et dorer le tout, vérifier que les carottes soient bien moelleuses.





On répartit les légumes dans des ramequins passant au four préalablement beurrés pour ne pas accrocher. On bat les œufs,

on sale, on poivre, on ajoute une pincée de piment pour relever le tout, et on les verse sur les légumes.

Voila, on enfourne dans un four à 200°, au bain marie, entre 15 et 20 minutes , le temps que l’œuf cuise.

On sert en plat, léger et idéal pour le soir avec une salade, ou en brunch le weekend ?

