



Plat principal

Portions : 4

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 1 mois

Frittata



8 **œufs**



60 ml (¼ tasse)
de **lait**



250 ml (1 tasse)
de **fromage cheddar râpé**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



1 **poivron**, coupé
en petits dés



250 ml (1 tasse)
de **petits pois surgelés**



60 g d'**épinards hachés surgelés**, décongelés
et égouttés

Décongelez-les au micro-ondes 1 minute et pressez-les avec une fourchette pour en faire sortir l'eau.

On l'accompagne:

- + de légumes (ex. : salade)
- + d'un fruit
- + d'un produit céréalier (ex. : une tranche de pain)
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Huiler un moule carré.

2 Dans un grand bol, mélanger à la fourchette les **œufs**, le **lait** et **125 ml (1/2 tasse) de fromage**.

3 Ajouter l'**oignon**, le **poivron**, les **petits pois** et les **épinards**. Mélanger.

Variante: Vous pouvez ajouter des fines herbes fraîches ou des herbes séchées (ex.: origan, persil, thym).

4 Verser dans le moule et cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que la frittata soit bien cuite et le dessus doré.

Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

5 Répartir le reste, soit **125 ml (1/2 tasse) du fromage** sur le dessus et mettre sous le gril (broil) environ 2 minutes pour faire fondre le fromage. Bien surveiller pour éviter que le fromage brûle.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Mélanger la préparation d'œufs

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver le poivron
- Casser les œufs
- Remplir les tasses à mesurer