

Frittata du marché

Préparation	15 minutes
Cuisson	40 minutes
Portions	4
Coût (portion)	1,97 \$
Conservation	Environ 2-3 jours au réfrigérateur.

Instruments Tasses & cuillères à mesurer, râpe, planche à découper, couteau tranchant, petit bol, fourchette, moule carré de 8 po, papier parchemin (ou de l'huile), grand bol.



Ingrédients



8 œufs



60 ml (¼ tasse) de lait



310 ml (1¼ tasse) de **fromage cheddar** râpé (divisé : 175 ml [¾ tasse] + 125 ml [½ tasse])



5 ml (1 c. à thé) de **persil séché**



Sel et poivre au goût



1 petit **oignon jaune** haché (environ 125 ml / ½ tasse)



1 **poivron vert**, coupé en petits dés

ON PEUT REMPLACER LES LÉGUMES PAR DE LA COURGETTE EN DES, DES ASPERGES OU DES CHAMPIGNONS.



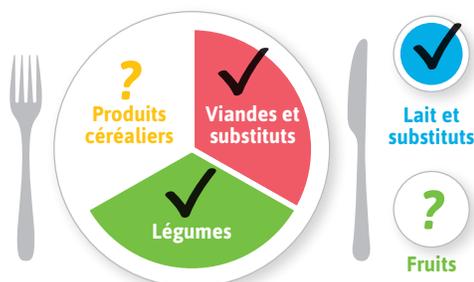
250 ml (1 tasse) de **petits pois surgelés**

DÉCONGELER AU FOUR À MICRO-ONDES PENDANT 1 MINUTE ET PRESSER AVEC UNE FOURCHETTE POUR EN FAIRE SORTIR TOUTE L'EAU.



2 pépites (environ 80 ml [⅓ tasse]) d'**épinards surgelés**, décongelés et très bien égouttés

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)

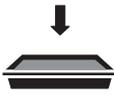


Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? De légumes au choix pour compléter la portion (ex. une salade) et d'un fruit
- ? d'un produit céréalier (ex. une tranche de pain)
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie pour compléter la portion.

Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190°C (375°F). Huiler un moule carré de 8 po ou recouvrir le moule de papier parchemin.	 
2	Dans un grand bol, mélanger à la fourchette les œufs avec le lait, 175 ml (¾ tasse) du fromage cheddar, le persil, le sel et le poivre.	
3	Ajouter les oignons, le poivron, les petits pois et les épinards. Mélanger et verser dans le moule.	 
4	Cuire au four environ 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 les 125 ml (½ tasse) restants du fromage cheddar sur le dessus et mettre sous le gril (broil) pour faire fondre le fromage pendant environ 5 minutes (surveiller).	  

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca