



Frittata aux courgettes et aux oignons nouveaux



Rezept für 4

Ingrédients

2 courgettes de taille moyenne
2 oignons nouveaux lavés
2 cs d'huile d'olive
1 poignée de persil grossièrement haché
4 oeufs
2 blancs d'oeufs
300 ml de lait
Sel
Poivre noir du moulin
Le vert d'un oignon nouveau

Préparation

Couper les courgettes et les oignons nouveaux en rondelles, faire brièvement revenir avec de l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Ajouter le persil. Mélanger les ingrédients restants, saler, poivrer et verser le tout dans la poêle. Laisser prendre à température moyenne, enfourner dans l'espace de cuisson préchauffé et faire dorer à l'air chaud à 200 °C pendant 6 minutes. Couper le vert des oignons nouveaux en biais et les faire dorer dans un peu d'huile d'olive. Les parsemer sur la frittata.

Anrichten

Réglage de cuisson

Avec préchauffage

6 minutes | air chaud à 200 °C