

Frittata

Courgette/Tomate & Oignon



30 minutes



210/personne



4 personnes



Protéines
Fibres

Ingrédients



Oufs : 6



Courgettes : 2 moyennes



Tomates : 2 moyennes



Oignon jaune : 1 moyen



Huile d'olive : 1 càc



Herbes de Provence : 2 pincées

Étapes

Laver les courgettes et les tomates.

Couper les courgettes en fines rondelles et les tomates en dés. Émincer finement l'oignon.

Faire revenir l'oignon 2 à 3 minutes à feu moyen dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter les courgettes et les faire revenir environ 15 minutes.

Ajouter les tomates et poursuivre la cuisson 2 minutes supplémentaires. Saler, poivrer et ajouter les herbes.

Battre les œufs dans un saladier. Verser les œufs sur les légumes dans la poêle.

Cuire à feu doux pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la frittata soit prise.

Pour une finition dorée, passer sous le gril du four pendant 2 à 3 minutes.