

Wraps Frittata aux Asperges

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- ASPERGE(S)	8-10 vertes
- ECHALOTE(S)	1
- OEUF(S)	4
- LAIT	150 ml
- FETA (FROMAGE GRECQUE)	100 g
- WRAPS (OU TORTILLAS)	3-4
- ASSORTIMENT DE SALADES	verte
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Coupez les pieds des asperges et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 5 – 10 minutes suivant leur grosseur. Egouttez.
- Emincez l'échalote. Coupez la fêta en dés. Nettoyez et essorez la salade.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait. Salez et poivrez.
- Faites revenir l'échalote dans du beurre chaud puis versez les œufs et laissez prendre en remuant continuellement. Ajoutez alors les dés de fromage et les asperges coupées en tronçons. Laissez bien cuire l'omelette pour l'assécher un maximum. Rectifiez l'assaisonnement.
- Faites chauffer les wraps 45-50 secondes au micro-ondes.
- Disposez un peu de salade sur chaque wrap puis répartissez l'omelette en morceaux. Roulez et coupez pour servir comme des sandwiches.

