

Frittata de Légumes en Cassolette

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- COURGETTE(S)	1
- CAROTTE(S)	3 - 4
- POIREAUX ENTIERS	2
- OIGNON(S)	1
- OEUF(S)	4
- CREME FRAICHE	10 cl
- PIMENT D'ESPELETTE	1/2 c à café
- BEURRE DE CUISSON	
- HUILE D'OLIVE	
- PERSIL	
- CIBOULETTE	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Epluchez et taillez l'oignon, les carottes et la courgette en tout petits dés (avec l'appareil).
- Emincez finement les poireaux en julienne.
- Faites cuire les carottes en dés dans un tout petit peu d'eau et sous film alimentaire pendant 3 minutes au micro-onde.
- Dans une grande poêle, faites chauffer un peu de beurre et d'huile.
- Faites-y précuire les oignons émincés puis ajoutez les courgettes et les poireaux, puis intégrez les carottes. Laissez doucement fondre pendant 10 minutes. Salez et poivrez.
- Préchauffez le four à 180° avec un grand plat d'eau (pour le bain-marie).
- Dans un bol, fouettez les œufs avec la crème, le piment d'Espelette, le persil et la ciboulette. Salez.
- Répartissez les légumes dans des cassolettes au maximum des 2/3 de leur hauteur.
- Ajoutez dans chaque cassolette 2 c à soupe environ de mélange aux œufs.
- Enfournez au bain-marie pendant 25 – 27 minutes.
- Servez aussitôt.

Remarque:

Cet accompagnement peut être préparer à l'avance et réchauffé au micro-onde au moment de servir.