

Plat diététique

FRITATA EPINARD COURGETTE

Pour 4 personnes. Préparation : 25 mn

Ingrédients : 1 càs d'huile d'olive, 1 oignon moyen, haché, 1 gousse d'ail hachée, 400g de courgettes non pelées, tranchées finement, 125g de mozzarella partiellement écrémée, en petit morceaux, 2 càs de persil frais, haché, 4 œufs légèrement battus, 300 g d'épinards hachés surgelés, décongelés et égouttés, 1/2 c. à café de sel, 1/4 c. à café de poivre, 1 pincée de muscade moulu



Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C
- Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon épluché et coupé en fine lamelles et l'ail, faire revenir jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter la courgette, faire cuire en remuant pendant 5 minutes.
- Dans un bol, mélanger le fromage, le persil, les œufs, les épinards, le sel, le poivre et incorporer en remuant la préparation à la courgette.
- Déposer dans un moule à tarte légèrement graissé de 23 cm.
- Ajoutez un peu de thym
- Faire cuire au four préchauffé à 180 °C jusqu'à ce que la frittata soit prise mais encore moelleuse au centre, de 35 à 45 minutes. Servir chaud ou froid.

Remarques

La frittata peut aussi être coupée en petits cubes et servie chaude ou froide comme hors-d'œuvre.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	202	12	12	11

Equivalence = ½ portion protéines animales + 1 portion de fromage + 1 portion de légumes