Frittata aux légumes et au fromage au four

Une grande omelette italienne aux légumes tendres et au fromage, dorée au four. Idéale pour vider le frigo.

4 personnes	15 min préparation	30 min cuisson	45 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 8 œufs
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 oignon
- 20 g de huile d'olive
- 80 g de parmesan
- 100 ml de lait
- 1 c. à café de sel

Préparation

1. Hacher grossièrement l'oignon, la courgette et le poivron.
   4 sec / vitesse 4
2. Ajouter l'huile et faire revenir.
   8 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
3. Verser les légumes dans un plat huilé.
4. Mixer les œufs, le lait, le parmesan et le sel dans le bol rincé.
   10 sec / vitesse 4
5. Verser l'appareil sur les légumes et cuire 20 minutes à 180°C.

Le conseil de Tiha
Laisse tiédir la frittata 5 minutes avant de la découper, elle se tient mieux.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur, bonne froide aussi.