

# Mini-Frittata aux légumes du soleil

Bonjour à tous et toutes,

Je vous retrouve ce soir/ ce matin pour une petite idée cuisine d'été ultra facile et qui m'a bien régalée depuis juin. Si vous aimez les omelettes et cherchez comment proposer une version originale et saine, sans doute apprécierez-vous cette recette.

Du côté de chez nous, nous avons la chance de pouvoir trouver des [œufs](#) « bios et direct du producteur ». Ils sont particulièrement bons et je m'en régale souvent [façon chakchouka](#) ou à la poêle une [compotée courgettes et tomates](#). En début d'été, j'ai vu passer dans le magazine « Saveurs » la suggestion de mini-frittata aux légumes d'été qui m'a clairement fait de l'œil. La frittata est un plat italien populaire, proche d'une omelette garnie et souvent cuite au four. Vous devinerez donc que cette recette ultra simple m'a vite parlé, et je n'ai pas tarder à la décliner à ma façon, avec courgette, poivrons et herbes de Provence.

Ce plat semble ultra simple de prime abord, mais c'est un vrai régal à la dégustation. On peut servir la frittata fraîche auquel cas c'est un petit délice agrémentant bien nos salades d'été. Tiède, c'est délicieusement relevé par les légumes et les herbes, puis se déguste comme l'omelette. Pour les esprits aventureux, on peut même la découper en petites part et servir à l'apéro, comme une tortilla. Bref, c'est la recette que j'ai faite et refaite.. Déjà un certain nombre de fois depuis la première version, mais sans changer mon « dosage original », vraiment bien a propos.

J'aimerais vous la partager car cela peut être un bon plan de cuisine rapide.. Des idées toujours utile à avoir dans ses basiques. En espérant que cela vous plaise !

~~~~~



~ MINI-FRITATTA AUX LÉGUMES D'ÉTÉ ~

~~~~~

## Recette : Mini-Frittata aux légumes du soleil

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

### Ingrédients

Pour 4 mini frittata / 4 personnes

- 5 [œufs](#)
- 10 cl de lait
- 300 gr de [courgette](#)
- 1 oignon doux
- 1/2 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- un peu d'huile pour graisser les ramequins
- Sel et poivre

### Réalisation

1. Lavez vos légumes. Coupez la courgette et le poivrons en petits dés. Hachez la gousse d'ail. Emincez l'oignon doux
2. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle puis faites y revenir les légumes pendant 5-8 minutes. L'objectif n'est pas de les cuire mais de rendre l'oignon translucide et de faire dégorger un peu d'eau (surtout aux courgettes ^^).
3. Huilez légèrement des ramequins, puis une fois les légumes pré-cuits, disposez les dans des ramequins.
4. Dans un saladier, fouettez en omelette œufs avec le lait. Ajoutez sel, poivre, herbes de provence. Versez la préparation dans les ramequins.
5. Enfournez pour 25-30 minutes à 150°C.

Servez tiède ou frais, en repas léger ou en entrée.



#### **Astuces :**

- *A l'avance* : Ces frittata peuvent être préparées à l'avance et se conserve jusqu'à 48H au frigo.
- Si vous souhaitez démouler ces frittata, il sera préférable d'ajouter un peu de maïzena ou de farine, environ 30 gr.
- Variez les légumes en fonction du contenu de votre panier. Évitez les tomates en morceaux, ces dernières pouvant ramener trop d'humidité dans la frittata.

Vous pouvez également ajouter des dés de pomme de terre cuite pour des frittata plus généreuses.

~~~~~

**Suggestions Maison** : D'autres idées de plats rapides

Chakchouka aux oeufs



Petits Flans brocolis & carotte



~~~~~