

Frittata de champignons à la feta au four

Ce plat italien est simple à cuisiner, complet et apporte de bonnes protéines et du calcium. De plus, il existe de multiples variantes à tester selon les saisons.

Une portion apporte :

Protéines	Lipides	Glucides	Energie	Fibres
15,5 g	20 g	6,3 g IG : Faible	279 kcal	Traces



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos : 25 minutes

Pour 4 personnes

- 4 œufs frais
- 300 g champignons de Paris
- 200 ml lait
- 100 g feta
- 1 cas d'huile d'olive
- Persil
- Sel, poivre

La préparation :

- Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).
- Essuyer et émincer les champignons. Faire cuire 5 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive.
- Dans un saladier, fouetter les œufs et incorporer le lait, la feta coupée en petits dés, le persil. Poivrer. L'ajout de sel n'est pas essentiel car la feta est un fromage assez salé.
- Verser la préparation dans la poêle sur les champignons et faire cuire 3 minutes jusqu'à ce que les œufs prennent sur les bords.
- Placer la poêle directement dans le four ou verser les œufs dans un plat à gratin. Enfourner 15 minutes.
- Parsemer de quelques feuilles de persil et servir.



Variantes et astuces repas

La feta peut être remplacée par du gruyère, du chèvre frais ou parsemée sur la frittata en fin de cuisson avec quelques tomates cerise en saison.

Vous pouvez remplacer le persil par du basilic, de l'aneth, de la coriandre ...selon vos goûts.

La frittata est agréable à déguster froide ou chaude, en entrée, à l'apéritif. En plat, elle s'accommode avec une portion de salade de pois chiches/concombre ou de tagliatelles à la tomate pour un apport en glucides et en fibres adapté.