



LA BELLE VIE

# Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

## Frittata aux légumes

Pour 3 personnes | Très facile

90 min | **3.23€** La portion (prix indicatif)



La frittata, c'est LA recette italienne ultra simple qui régale tout le monde. Des légumes, de la ricotta, des oeufs, de la mozza, miam !

### Les ingrédients

- **0.5 pièce** de Brocoli
- **0.5 pièce** de Poivron toute couleur
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **115 g** de Champignon de Paris
- **4 pièce** de Oeuf
- **80 g** de Ricotta
- **80 g** de Crème fraîche épaisse/30% de MG
- **100 g** de Mozzarella râpée à cuire
- **2 brin** de Basilic frais

### Étapes de préparation



**Préparation** : 20 min



**Cuisson** : 70 min



**Attente** : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 175°C en chaleur traditionnelle.
- 2 Portez un fond d'eau à ébullition dans une casserole.
- 3 En parallèle, séparez les fleurettes et le tronc de la moitié d'un brocoli. Si besoin, coupez les fleurettes en deux (selon leur taille).
- 4 Quand l'eau bout, disposez au-dessus une passoire ou un panier vapeur, puis mettez les fleurettes de brocoli dedans pour les faire cuire à la vapeur. Couvrez la casserole. Comptez une dizaine de minutes de cuisson à feu doux.

- 5 Épluchez un oignon et ciselez-le.
- 6 Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et du sel. Faites-le suer à feu doux le temps de couper les autres légumes (5 grosses minutes).
- 7 Coupez la moitié d'un poivron en petits cubes. Coupez 115 g de champignons lavés en lamelles fines.
- 8 Quand les oignons sont dorés, ajoutez les champignons et le poivron dans la poêle. Salez et poivrez. Faites revenir les légumes à feu moyen pendant 5 minutes.
- 9 Pendant ce temps, mélangez dans un bol 80 g de ricotta, 80 g de crème fraîche et 4 œufs. Salez et poivrez. Mettez le bol de côté en attendant.
- 10 Ciselez les feuilles de 2 brins de basilic.
- 11 Quand les légumes sont tous cuits (le brocoli et les champignons/poivron), passez au montage. Versez la moitié du mélange ricotta/crème dans le fond du plat. Ajoutez dessus la poêlée de légumes puis les brocolis cuits. Parsemez 100 g de mozzarella râpée puis le basilic ciselé. Recouvrez avec le reste d'appareil.
- 12 Enfournez pendant 1h.