



Frittata aux blettes



Une recette issue du blog [La Popotte de Manue](#) .La frittata est une recette italienne qui est une sorte d'omelette garnie à la viande ou aux légumes. La confection de la frittata est très simple, c'est qui parfait pour les nuls comme moi qui n'ont jamais su rouler une omelette ou retourner une tortilla sans la transformer en charpie : on cuit un côté à la poêle et on fait griller le dessus au four.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- une botte de blettes (on utilisera les côtes)
- 200 g de champignons de Paris (surgelés)
- 3 œufs + 3 blancs d'œuf
- 1 oignon
- 80 ml de lait
- 40 g de semoule de blé fine
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (Th 6).

Laver et rincer les blettes à l'eau claire, réserver les feuilles pour une autre utilisation (pourquoi pas [celle-ci](#)). Tronçonner finement les côtes.

Faire suer l'oignon émincé et les côtes de blettes dans une sauteuse jusqu'à ce qu'elles soient

tendres. En fin de cuisson, ajouter les champignons en lamelles. Saler et poivrer.

Battre les œufs entiers avec les blancs et le lait. Verser sur les légumes cuits une fois que le feu est coupé. Mélanger, verser la semoule en pluie et mélanger à nouveau.
Verser la préparation dans un moule à manqué en silicone.

Enfourner et laisser cuire une 30aine de minutes jusqu'à ce que la pâte soit prise.

Le 03 Janvier 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/01/03/index.html>