



Frittata ratatouille

Prépare un plat traditionnel de l'Italie!

Ingrédients

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 petit oignon rouge haché
- 1 petite aubergine pelée en petits dés (environ 250 ml / 1 tasse)
- 1 poivron jaune en petits dés
- 1/2 courgette verte (zucchini) en petits dés
- 1 gousse d'ail hachée
- 60 ml (1/4 de tasse) de tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et hachées finement
- 60 ml (1/4 de tasse) de basilic frais haché finement
- 60 ml (1/4 de tasse) de fromage parmesan fraîchement râpé
- poivre et sel
- 5 œufs



Étapes de la préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Placer la grille au centre du four.

- 1 Avec l'aide d'un adulte, chauffe l'huile dans un poêlon (à feu moyen-vif). Ajoute l'oignon et l'aubergine. Fais cuire cinq minutes.
- 2 Ajoute le poivron, la courgette, l'ail et les tomates séchées, et fais cuire cinq minutes de plus.
- 3 Retire du feu. Ajoute le basilic, le parmesan, ainsi qu'un peu de sel et poivre. Mélange puis dépose la garniture dans 12 moules à muffins.
- 4 Dans un grand bol, fouette les œufs vigoureusement.
- 5 Répartis les œufs battus dans les moules à muffins. Fais cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que les frittatas soient gonflées et dorées.

Valeur nutritive

(par portion de 2 frittatas)

Énergie : 119 Cal
 Protéines : 8 g
 Matières grasses : 7 g
 Glucides : 6 g
 Fibres : 1 g
 Sodium : 288 mg

