

Frittata aux courgettes et salade de tomate

D'après www.gemuese.ch

Pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

3 grappes de tomates cherry coupées en 4
2-3 oignons-botte émincés
Basilic frais effeuillé
2 cs d'huile de colza
1 cs de vinaigre balsamique
600 g de courgettes émincées
1 oignon émincé
200 g de pommes de terre farineuses,
coupées en rondelles
2 cs d'huile de colza HOLL
6 œufs
1,8 dl de lait drink
Sel, poivre, un peu de muscade
1 bouquet de menthe

PRÉPARATION

1 Pour la salade, mélanger les tomates avec l'oignon et le basilic. Arroser d'huile de colza et de vinaigre balsamique, laisser mariner 10 minutes.

2 Couper en petits morceaux les courgettes et les pommes de terre, les faire revenir à la poêle ainsi que les oignons dans l'huile de colza HOLL. Les légumes doivent rester légèrement croquants.

3 Séparer les jaunes d'œuf des blancs, battre les jaunes avec le lait, saler, poivrer et ajouter la muscade. Battre les blancs en neige et les incorporer au mélange jaunes et lait. Verser cet appareil sur les légumes et laisser prendre à feu moyen. Glisser la frittata délicatement sur une grande assiette, poser la poêle sur l'assiette et retourner pour faire tomber la frittata dans la poêle. Faire griller légèrement à feu moyen et garnir de menthe fraîche avant de servir. Dresser avec la salade de tomate.

Le grain de sel de **zeste**
n u t r i t i o n

→ Menu complet

→ 2 portions de légumes (sur 5 fruits/légumes par jour)

→ Apport en omega-3 (grâce à l'huile de colza)

→ Moins d'un gramme d'acide gras saturé par portion

