

Frittata aux pommes de terre et légumes

Découvrez la recette proposée par Fourchette verte Jura et illustrée dans le Quotidien Jurassien!

À la carte

Menu de saison

Frittata aux pommes de terre et légumes

Recette proposée par Fourchette verte Jura

40 min.

Dont 20 minutes de cuisson

Ingrédients

Pour 4 adultes

- 3 oignons
- 2 courgettes
- 4 carottes
- 1 poireau
- Env. 650 g de pommes de terre à chair ferme
- 3 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO
- Romarin finement haché
- 8 œufs
- 5-6 cs de lait
- Sel, poivre

Recette de Marie Thalmann, responsable de cuisine à la Fondation Père et labellisée Fourchette verte

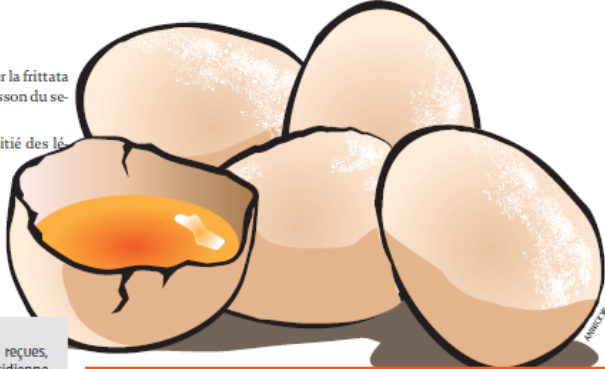
Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés: www.terroir-juraregion.ch

Préparation

1. Emincer les oignons, couper les courgettes et les carottes en dés et le poireau en fines lamelles.
2. Faire revenir les pommes de terre coupées en dés dans 2 cs d'huile env. 5 minutes. Ajouter le poireau en entier et la moitié des autres légumes ainsi que le romarin, bien mélanger et faire revenir brièvement. Baisser le feu.
3. Battre les œufs avec le lait, le sel et le poivre. Verser dans la poêle et laisser prendre env. 15 minutes à couvert et à feu doux. La frittata ne doit pas sécher.
4. Poser une assiette plate sur la frittata et retourner la poêle pour avoir la frittata dans l'assiette. Mettre 1 cs

d'huile dans la poêle et glisser la frittata dedans pour continuer la cuisson du second côté, env. 5 minutes.

5. Préparer la seconde moitié des légumes en salade.



Le saviez-vous?
Contrairement aux idées reçues, une consommation quotidienne d'œufs n'est pas néfaste pour la santé en l'absence d'hypercholestérolémie. En effet, le foie est capable d'adapter sa production de cholestérol en fonction des apports alimentaires.

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural
Privilégier des œufs suisses, sachant que les œufs étrangers sont susceptibles de contenir des bactéries résistantes aux antibiotiques. La Suisse n'autorise que deux conditions d'élevage: élevage au sol et détention en plein air, ce qui assure des conditions respectueuses pour les animaux.

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/frittata-aux-pommes-de-terre-et-legumes/>