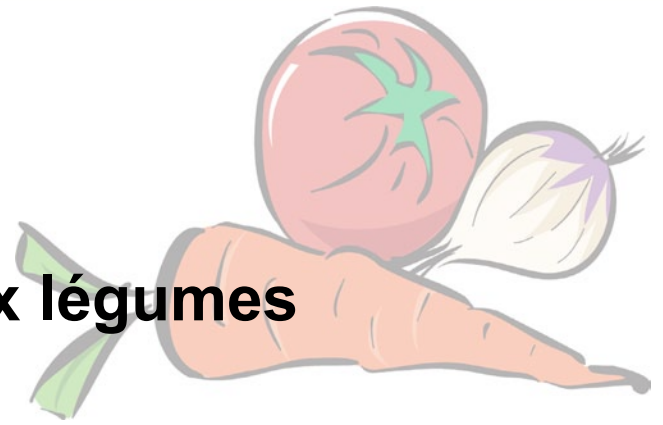




Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min



Frittata aux légumes

INGREDIENTS

500 g de blettes, parées et grossièrement hachées
1 cuil. à soupe de margarine allégée
1 oignon moyen, finement émincé
2 gousses d'ail, pilées
1 poivron rouge moyen, finement haché
2 branches de céleri parées, finement hachées
100 g de champignons de Paris, émincés
2 grosses carottes, grossièrement râpées
40 g de polenta
30 g de basilic frais grossièrement haché
3 œufs, légèrement battus
3 blancs d'œufs, légèrement battus
80 ml de lait écrémé

Préchauffez le four à 150° C.

Tapissez de papier sulfurisé un moule à gâteau rectangulaire.

Faites cuire les blettes à l'eau ou à la vapeur, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Faites fondre la margarine dans une sauteuse et faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à coloration. Ajoutez le poivron, le céleri et les champignons et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres.

Incorporez les blettes, les carottes, la polenta et le basilic. Laissez cuire 5 min, puis ajoutez les œufs, les blancs d'œufs et le lait. Mélangez. Versez la préparation dans le moule, enfournez et faites cuire 35 min environ, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée.

