Mini-frittatas

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

Antiadhésif en vaporisateur ou 1 c. à thé d'huile végétale

2 c. à thé d'huile d'olive
1/2 tasse de poireaux nettoyés et tranchés
1/2 tasse de poivron rouge en dés

30 g (6 c. à thé) de brie
1 c. à soupe de basilic frais, haché finement

5 œufs de calibre extra-gros
1/8 c. à thé de poivre noir moulu

Valeur nutritive

PAR PORTION
1 frittata

Équivalences rénales :
1 éq. protéine

Calories	**116 Kcal**
Protéines	**7 g**
Glucides	**2 g**
Fibres	**0,4 g**
Lipides	**9 g**
Gras saturés	**3 g**
Cholestérol	**183 mg**
Sodium	**94 mg**
Potassium	**106 mg**
Phosphore	**77 mg**

Saveurs internationales

L'**Italie** rencontre l'**Amérique du Nord** en cuisinant un plat d'oeuf traditionnel dans un moule à muffins.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (four traditionnel). Enduire 6 moules à muffins d'antiadhésif en vaporisateur ou d'huile végétale.
2. Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une poêle. Y faire sauter les poireaux et le poivron rouge jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Répartir les légumes dans les moules.
3. Déposer 1 c. à thé de brie dans chaque moule et ajouter quelques brins de basilic.
4. Battre les œufs et les poivrer. Les répartir dans les moules, sur les légumes et le fromage.
5. Cuire les frittatas environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient fermes au toucher.

Psitt!

Vous pouvez conserver les mini-frittatas au réfrigérateur et les réchauffer avant de servir.

Note: *Savourez une de ces frittatas en guise de collation ou deux au petit-déjeuner : dans un cas comme dans l'autre, vous ferez le plein de protéines!*

Source: Osez les saveurs ! £t®2015. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2015 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca