

Frittata aux asperges et croûtons

1 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ couteau Économe
- ❖ couteau d'office
- ❖ planche à découper
- ❖ passoire
- ❖ petite poêle antiadhésive avec couvercle
- ❖ cul-de-poule
- ❖ fourchette
- ❖ assiette
- ❖ papier absorbant

Ingrédients :

- ❖ 2 œufs
- ❖ 50 ml de lait
- ❖ 1 pomme de terre
- ❖ 15 ml d'huile végétale
- ❖ 60 g d'asperges (6 à 8 asperges selon la grosseur)
- ❖ ¼ d'un poivron rouge (50 ml en petits dés)
- ❖ 1 tranche de pain
- ❖ 15 ml d'huile végétale

Méthode :

Préparer les légumes

Peler la pomme de terre et la couper en petits cubes. Placer les cubes dans une passoire, les rincer, puis les assécher avec du papier absorbant.

Sauter les légumes

Chauffer l'huile végétale dans une poêle antiadhésive. Déposer délicatement les cubes de pommes de terre et les faire cuire pendant 5 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps. Ajouter les tronçons d'asperges et les dés de poivron rouge. Couvrir et cuire 5 minutes de plus, en remuant à l'occasion.

Goutter aux légumes. Dès qu'ils sont tendres, les placer sur une assiette sur un papier absorbant.

Tailler les croûtons et battre les œufs

Placer une tranche de pain dans le grille-pain. Une fois grillée, la couper en petits dés pour en faire des croûtons. Ajouter les croûtons aux légumes.

Casser les œufs dans un cul-de-poule, ajouter le lait, puis battre le tout à l'aide d'une fourchette.

Cuire la frittata

Ajouter la garniture dans les œufs.

Chauffer une poêle antiadhésive, puis ajouter un peu d'huile végétale. Dès qu'elle est chaude verser délicatement la frittata, puis laisser cuire durant 2 minutes en baissant le feu. Glisser le mélange dans une assiette et passer au grill du four pendant 30 secondes. Servir avec une salade d'asperges.

Variante : Faire une omelette : ajouter un œuf et cuire à feu élevé. Replier dès que possible la frittata pour compléter la cuisson en demi-lune.