

Frittata de printemps au Tilsit

Pour 4 personnes
Préparation: env. 15 minutes
Cuisson: env. 45 minutes
Difficulté: moyenne

1. Étouper les épinards à couvert dans une grosse poêle, retirer et égoutter. Chauffer le beurre dans une poêle à frire antiadhésive. Faire revenir l'échalote et l'ail. Ajouter les petits pois et les épinards, étouper brièvement et retirer.
2. Bien mélanger les œufs et la crème, remettre les légumes, assaisonner. Mettre le beurre dans la même poêle, ajouter un tiers du mélange. Répartir le TILSIT dessus, verser le mélange à base d'œuf par-dessus. Cuire la frittata à couvert et à feu doux pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne ferme. Retirer le couvercle de temps à autre pour évacuer la vapeur.
3. Retourner la frittata sur une grande assiette, la faire glisser dans la poêle et terminer la cuisson de la frittata à découvert pendant 5 à 10 minutes.

Ingrédients

150 g de pousses d'épinards
½ cs de beurre
1 échalote, en rondelles
2 gousses d'ail, hachées
150 g de petits pois
8 œufs
4 cs de crème
Un peu de noix de muscade
¾ cc de sel
Un peu de poivre
½ cs de beurre
200 g de TILSIT VERT, en dés

Conseil: Pour la servir à l'apéritif, faire refroidir la frittata et la couper en morceaux.

Valeurs nutritives par portion



Vidéo de la recette
www.tilsiter.ch/rec1

