



Frittata aux patates douces

Deux légumes saisonniers préférés sont jumelés dans une frittata qui regorge de couleur, de saveur et de texture.

Donne 4 portions

Ingrédients

3 c. à thé d'avocat ou d'huile d'olive
½ tasse d'oignon rouge, tranché ou haché
1 gousse d'ail, hachée
1-½ tasse de chou frisé égrappé, haché
1 c. à table de thym frais, et plus pour la garniture
8 œufs
¼ c. à thé de sel de mer
2 oz fromage de chèvre à pâte molle
2 tasses de patates douces, coupées en bouchées

Étapes

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Étaler les patates douces hachées sur une plaque à pâtisserie avec 1 c. à thé d'huile. Mélanger pour enrober et faire rôtir pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Entre-temps, chauffer 2 c. à thé d'huile restante dans une poêle allant au four à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés (8 à 10 minutes). Ajouter le chou frisé et le thym et cuire jusqu'à ce que le chou frisé ait tout juste flétri. Retirer du feu et ajouter les patates douces rôties une fois qu'elles sont cuites.
4. Casser les œufs dans un grand bol, ajouter le sel et bien battre avec une fourchette.
5. Verser les œufs battus dans la poêle et utiliser une fourchette pour presser les légumes dans le mélange d'œufs afin que les œufs couvrent complètement les légumes. Émietter le fromage de chèvre sur le dessus, puis placer la casserole au four et cuire jusqu'à ce que le centre soit bien doré (10 à 15 minutes).
6. Couper la frittata en quartiers et servir tiède avec une pincée de thym frais. La frittata se conserve au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.

Informations nutritionnelles

285 calories | 19 g glucides | 14 g lipides | 4 g gras saturés | 3 g fibres | 15 g protéines | 338 mg sodium | 5 g sucre

Source : www.eatingbirdfood.com