

Mini-Frittata aux légumes du soleil



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 mini frittata / 4 personnes

- 5 œufs
- 10 cl de lait
- 300 gr de courgette
- 1 oignon doux
- 1/2 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- un peu d'huile pour graisser les ramequins
- Sel et poivre

Réalisation

1. Lavez vos légumes. Coupez la courgette et le poivrons en petits dés. Hachez la gousse d'ail. Emincez l'oignon doux
2. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle puis faites y revenir les légumes pendant 5-8 minutes. L'objectif n'est pas de les cuire mais de rendre l'oignon translucide et de faire dégorger un peu d'eau (surtout aux courgettes ^^).
3. Huilez légèrement des ramequins, puis une fois les légumes pré-cuits, disposez les dans des ramequins.
4. Dans un saladier, fouettez en omelette œufs avec le lait. Ajoutez sel, poivre, herbes de provence. Versez la préparation dans les ramequins.
5. Enfournez pour 25-25 minutes à 150°C.

Servez tiède ou frais, en repas léger ou en entrée.

