


Frittata courgette, bette à carde et champignons

CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette
Magazine Caribou - cariboumag.com

 4-5 portions

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de tournesol + 1 filet
- 1 tasse (250 ml) de chanterelles ou autre champignon local au choix, en morceaux
- ½ tasse (125 ml) de tiges de bette à carde en petits tronçons de 1 cm
- ½ tasse (125 ml) de fleur d'ail hachée
- 1 tasse (250 ml) de courgettes en dés
- 1 tasse (250 ml) de feuilles de bette à carde hachées grossièrement, légèrement tassées
- Une pincée de sel + ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- 8 œufs
- ½ tasse (125 ml) d'eau ou de lait
- ¼ c. à thé (1 ml) de piment gorria moulu
- ½ tasse (125 ml) de fromage ferme local râpé, légèrement tassé
- ¼ tasse (60 ml) d'herbes fraîches au choix, légèrement tassé

ASTUCE

Il vous en reste? Parfait! Essayer la frittata en sandwich dans un bon pain frais avec de la mayonnaise, du fromage, un légume mariné et de la salade.

NOTE

Vous pouvez aussi couper la frittata directement dans la poêle en choisissant des ustensiles qui ne vont pas l'égratigner, comme une spatule en caoutchouc par exemple. L'autre option est d'utiliser une poêle en fonte.



PRÉPARATION

1. Dans une poêle antiadhésive de 10-12 pouces allant au four, chauffer l'huile et cuire à feu vif les champignons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Baisser le feu si nécessaire pour ne pas les brûler.
2. Verser un nouveau filet d'huile dans la poêle (les champignons boivent beaucoup) et ajouter les tiges de bette à carde, la fleur d'ail, les courgettes et une pincée de sel. Cuire environ 8-10 minutes à feu moyen-vif en remuant à l'occasion. Ajouter les feuilles de bette à carde et lorsqu'elles sont tombées après 1-2 minutes, retirer du feu et réserver les légumes dans un bol.
3. Pendant la cuisson des légumes, dans un grand bol, fouetter les œufs avec l'eau (ou le lait), ½ c. à thé de sel (2,5 ml), le piment, les herbes et le fromage.
4. Essuyer la même poêle antiadhésive utilisée pour les légumes, y chauffer le beurre et y verser le mélange d'œufs. Ajouter les légumes en les répartissant sans gratter le fond de la poêle.
5. Cuire les œufs sans remuer à feu moyen-faible pour ne pas trop colorer le dessous de la frittata. Lorsqu'ils sont presque cuits, finir la cuisson au four à broil quelques minutes. Surveillez.
6. Laisser tempérer la frittata quelques instants en sortant du four. Déposer une assiette ou une planche à découper sur la poêle et reverser la frittata d'un coup (voir note). Elle est prête à être découpée en pointes.

VARIANTE

Il est possible de substituer les champignons par des oignons, et la bette à carde par n'importe quelle autre verdure (épinards, kale, fanes...).