



Faits Nutritionnels

Portion 1/6 d'une frittata

Quantité Par Portion

Calories 240

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 17g **26%**

Lipides Saturée 6g **30%**

Cholestérol 205mg **68%**

Sodium 680mg **28%**

Glucides Totaux 9g **3%**

Fibre Alimentaire 2g **8%**

Protéine 12g **24%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total
60 MIN.

Portion
1/6 D'UNE FRITTATA

Difficulté
MOYEN

Rendements
24

Cette frittata légère peut facilement être accompagnée d'une soupe ou d'une salade pour devenir un dîner ou un brunch nourrissant. Les épinards frais et les artichauts ajoutent une touche raffinée à ce plat simple à base d'œufs.



Tip

- Le mélange de frittata peut être préparé et réfrigéré jusqu'à une journée. Versez-le dans les moules à tarte et faites cuire le tout selon les directives de la recette.
- Pour un goût plus relevé, ajoutez des flocons de piment rouge broyés ou un soupçon de sauce piquante au mélange de frittata.

Conseils :

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
huile végétale	3 c. à s	45 mL
oignons hachés	1 tasse	250 mL
ail, émincé	1 c. à s.	15 mL
cœurs d'artichauts en conserve, hachés	2 tasses	500 mL
jeunes épinards	8 tasses	2 L
œufs	2	24
lait	2 tasses	500 mL
soupe Brocoli et fromage doré Signature de Campbell's®	6 tasses	11/2 L
fromage Asiago râpé	2 tasses	500 mL
poivre	3/4 c. à thé	4 mL
paprika	1/2 c. à thé	2 mL
sel	1/4 c. à thé	1 mL

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen; cuire les artichauts, les oignons et l'ail de 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et odorants. Ajouter les épinards en remuant et cuire de 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tombés. Laisser refroidir complètement.
2. Fouetter les œufs, le lait et la soupe jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter le mélange d'épinards, le fromage asiago, le poivre, le paprika et le sel, et remuer (donne 15 1/2 tasses/3,75 L de mélange d'œufs).
3. Diviser le mélange d'œufs dans quatre moules à tarte profonds de 9 po (23 cm) graissés. Cuire de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient dorés, gonflés et pris. Couper chaque frittata en 6 portions. Servir chaude.