



≡ RECETTE SALÉE ≡

FRITTATA AUX ÉPINARDS PATATE DOUCE ET BLEU D'ADÈLE

⌚ 15 MINUTES

🕒 35 MINUTES

👤 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Une patate douce de taille moyenne (+/- 250 g)
100 grammes d'épinards frais
100 grammes de bleu d'Adèle
4 oeufs
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

Commencer par éplucher et émincer finement les gousses d'ail. Dans une poêle (de préférence antiadhésive), faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen. Y laisser dorer l'ail émincé durant 5 minutes, en mélangeant régulièrement.

Pendant ce temps-là, nettoyer la patate douce et la couper en tranches. L'ajouter dans la poêle avec l'ail et laisser dorer 5 minutes supplémentaires.

Nettoyer les épinards frais, bien les égoutter et en ôter les queues. Les hacher grossièrement avant de les placer dans la poêle avec les tranches de patate douce. Poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes en mélangeant bien.

Dans un bol, casser les 4 œufs et les battre en omelette. Saler, poivrer. Les verser ensuite sur la préparation, directement dans la poêle. Vérifier la répartition homogène des œufs à l'aide d'une spatule en bois. Couvrir, baisser sur feu doux et laisser mijoter une vingtaine de minutes.

Lorsque le temps de cuisson est écoulé, placer la frittata sur une grande assiette et la couper en 2. Répartir les morceaux sur 2 assiettes et servir accompagné d'une salade verte.

