

FICHE RECETTE → FRITTATA AUX CHAMPIGNONS ET RICOTTA



Donne 4 portions



Préparation 15 minutes | Cuisson 15 minutes

Ingédients :

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile
- 1 ½ tasse (375 ml) d'oignons tranchés finement (environ 1 oignon moyen)
- 1 contenant (227 g) de champignons de café ou de Paris, tranchés finement
- 2 tasses (500 ml) de bébés épinards (ou roquette)



- 3-4 tranches de pain multigrains (genre miche croûtée)
- 1 c. à thé (5 ml) de beurre (pour beurrer le moule)
- 6 œufs
- ½ tasse (125 ml) de fromage ricotta
- 1 ½ tasse (375 ml) de cheddar râpé

Méthode :



1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire dorer les oignons et les champignons dans l'huile pendant environ 5 minutes. Assaisonner.
3. Ajouter les épinards et les faire tomber légèrement. Réserver.
4. Beurrer un moule carré d'environ 9 pouces. Répartir les tranches de pain afin de bien couvrir le fond du moule.



Ta recette est savoureuse?

On veut la voir!

Demande à tes parents de publier une photo de ton plat sur les réseaux sociaux avec le mot clé

#KasscroutUPA

Astuce du chef :



Vous pouvez remplacer la ricotta par de la crème ou du lait. N'hésitez pas à varier les types de légumes et le fromage!

Lexique :



Champignons de café ou de Paris

Champignon à chair douce et délicate qui se consomme cru ou cuit. C'est le champignon le plus connu et le plus utilisé en cuisine. Son chapeau peut avoir une peau blanche (le plus commun) ou une peau brune (il est alors appelé champignon café).

Faire tomber

Faire tomber des légumes consiste à les faire diminuer de volume en les cuisant à feu doux. Cela concerne essentiellement les légumes très riches en eau (ex. : poireaux, épinards), car c'est l'évaporation de cette dernière qui cause leur perte de volume.