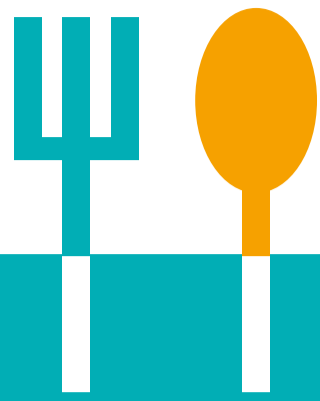
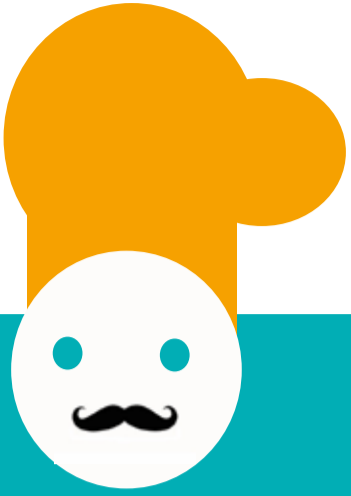


Les Recettes de cuisine par Polen (6 personnes)



7,63€
6 personnes

Frittata aux fèves et blettes

Ingrédients

200g de fèves écossées
200g de blettes ou fanes de betteraves
6 œufs
2 c. à soupe de crème fraîche
2 c. à soupe de sauge fraîche ciselée
250g de ricotta
huile d'olive : 1 c. à soupe
sel fin : 1/2 c. à café



Technique (15' de préparation - 10' de cuisson)

1-Mettre les fèves dans une casserole d'eau bouillante et attendre que l'eau recommence à bouillir puis les égoutter et lorsqu'elles sont suffisamment froides les déhancher (retirer l'enveloppe). Laver, égoutter et émincer finement les blettes.

2- Faire étuver les blettes à l'huile d'olive dans une poêle. Y mettre tout d'abord les côtes puis le vert. Lorsqu'elles sont cuites, ajouter les fèves.

3-Pendant ce temps, battre dans une terrine les œufs en omelette, ajouter la crème fraîche, la ricotta, la sauge finement ciselée et le sel.

4- Verser le mélange sur les légumes dans la poêle et laisser cuire doucement.

5- Lorsque le mélange est devenu assez consistant et que le dessous est doré, retourner la frittata sur un couvercle plat ou mieux un plat à tortilla.

Refaire glisser la frittata dans la poêle et cuire la deuxième face.

N.B. : la frittata se mange chaude avec une salade mais on peut aussi l'imaginer froide découpée en petits morceaux pour l'apéritif. On peut aussi l'imaginer avec tout autre légume de saison.

Recette réalisée
lors de la fête du lait 2014

Conception & impression GAB 56



Crédit Mutuel
de Bretagne
La banque à qui parler

