

Frittata de courgettes



Une part servie avec des pommes de terre

TYPE
Plats

RENDMENT
6 portions

PRÉP.
15 min

CUISSON
30 min

DIFFICULTÉ
● ● ●

COÛT
€ € €

MATÉRIEL
Mandoline (facultatif)

CONSERVATION
3 j. au frais

Ingédients

- 6 courgettes (750 g)
- 6 œufs, calibre gros
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 5 branches de persil
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 2 c. à soupe de persil et de ciboulette ciselés
- sel, poivre

Préparation

- 1 Éplucher les gousses d'ail et les réserver. Ciseler le persil.
- 2 Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en rondelles à la mandoline.
- 3 Faire chauffer deux cuillerées à soupe d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle, presser l'ail directement au-dessus de la poêle, ajouter le persil, puis les courgettes. Cuire à découvert 5 minutes en remuant souvent. (voir photo a)
- 4 Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres mais encore fermes. Retirer le liquide rendu s'il y en a.
- 5 Casser 2 œufs directement dans la poêle, remuer à la cuillère en bois et cuire 2 minutes à feu moyen. Retirer du feu.
- 6 Battre les œufs restants dans un grand bol. Y incorporer les courgettes, le parmesan, le persil et la ciboulette ciselés. Saler, poivrer et bien mélanger. (voir photo b)
- 7 Faire chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et y verser le tout en répartissant bien. Soulever doucement le pourtour à la spatule et le pousser vers le centre : une croûte se forme sur le bord en 3 à 5 minutes.



- 8 Réduire à feu moyen-doux et poursuivre une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que le pourtour brunisse. Secouer la poêle de temps en temps pour éviter que la frittata n'attache.
- 9 Quand elle est raffermie, la retourner : soulever le pourtour, couvrir la poêle d'une assiette ou d'un couvercle plat, laisser 2 minutes, puis renverser d'un seul coup. Glisser la frittata dans la poêle et cuire encore 5 minutes à feu moyen.
- 10 Glisser sur un plat de service. (voir photo c)

Astuces et variantes

Ne se congèle pas.

Si retourner la frittata vous inquiète, terminer la cuisson sous le gril du four.

Se sert aussi en entrée, ou coupée en carrés à l'apéritif.

En images



a : Les courgettes dans la poêle



b : Le mélange œufs et courgettes



c : La frittata sur le plat de service

Mes notes

