



les bottés toqués^o
producteurs - cuisiniers



N°69

Frittata de côtes de bettes

Quand est-ce qu'on mange ? 🕒 Dans 35 minutes !

Frittata de côtes de bettes

 35 minutes

Ingrédients

Inclus dans ton panier

	✂ 2 pers.	◀ 3 pers.	⌋ 4 pers.	5 pers.
<input type="checkbox"/> côtes de bettes	150 g	230 g	300 g	380 g
<input type="checkbox"/> pomme de terre	150 g	230 g	300 g	380 g
<input type="checkbox"/> oignons	160 g	240 g	320 g	400 g
<input type="checkbox"/> œufs	4 pces	6 pces	8 pces	10 pces

À prévoir aussi chez toi :

- huile de tournesol selon tes goûts
- sel fin et poivre du moulin

Étapes

1. Pèle les pommes de terre, taille-les en petits cubes et fais-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Emince finement la partie blanche des côtes de bettes et les oignons.
2. Dans une sauteuse ou une poêle à bords hauts, avec l'huile de tournesol, fais suer les oignons et les côtes de bettes 10 minutes à couvert et en remuant de temps en temps. Assaisonne de sel et de poivre. Retire le couvercle, ajoute les pommes de terre et laisse cuire 10 minutes à feu plus vif.
3. Dans un saladier, bats les œufs avec un fourchette, sale, poivre et verse les œufs battus sur les côtes de bettes et les pommes de terre. Laisse cuire la frittata pendant 6 à 7 minutes. Pose un plat sur la sauteuse, retourne la frittata sur le plat et parsème un peu de vert de côtes de bettes crues finement hachées.

Bien plus qu'une recette !

Astuce antigaspi : s'il te reste de la frittata, glisse-la entre deux bonnes tranches de pain au levain avec quelques feuilles de salade et cela te fera un repas à emporter au bureau.