



WINE BOX

Ramón Roqueta Blanco

Cette frittata appelle un blanc légèrement relevé pour s'accorder avec le chou frisé.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 52
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Frittata au chou frisé, au panais et au chèvre

Assaisonnée au romarin

Le chou frisé se cuisine normalement avec des pommes de terre, mais cette recette est autrement plus originale ! Une frittata peut être garnie avec à peu près tout ce que l'on peut imaginer, mais aviez-vous déjà pensé à utiliser du chou frisé ? Associé au panais et au chèvre, c'est un pur régal !

conserver au réfrigérateur



40-45 min



facile



manger au début



végétarien



plaît aux enfants



Panais



Chou frisé



Crème fraîche



Fromage de chèvre frais



Grenailles



Œuf « plein air »



Romarin

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	150	300	450	600	850	1000
Panais (g)	150	300	450	600	750	900
Chou frisé, découpé (g) 23	50	100	150	200	250	300
Romarin (cc)	1	2	3	4	5	6
Œuf plein air (pc) 3	2	4	6	8	10	12
Crème fraîche (cs) 7 15 20	3	6	9	12	15	18
Fromage de chèvre frais (g) 7	50	100	150	200	250	300
Beurre (cs)*	½	½	1	1	2	2
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

3 Œufs **7** Lait/lactose
Peut contenir des traces de
15 gluten, **20** soja et
23 céleri.

Ustensiles

Grande casserole avec couvercle, Wok ou sauteuse avec couvercle, bol, plat à four

Valeurs nutritionnelles 715 kcal | 32 g protéines | 45 g glucides | 43 g lipides dont 24 g saturés | 11 g fibres



1 Préchauffez le four à 220 degrés et portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la grande casserole avec couvercle pour les grenailles et le panais.

2 Coupez les grenailles en deux, voire en quatre pour les plus grandes. Déoupez le panais en morceaux de 2 cm maximum. Faites cuire les grenailles et le panais à couvert 10 à 12 minutes dans la grande casserole. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



3 Entre-temps, faites chauffer la majeure partie du beurre dans le wok avec couvercle. Faites-y cuire le chou frisé (éventuellement en plusieurs fois) avec le romarin pendant 1 minute. Ajoutez 1 cs d'eau par personne, salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 5 minutes à couvert.

4 Dans le bol, battez les œufs et la crème fraîche à l'aide d'une fourchette. Salez et poivrez. Graissez le plat à four avec le reste de beurre.



5 Dans ce dernier, mélangez ensuite les grenailles et le panais au chou frisé. Versez l'œuf par-dessus, parsemez de fromage de chèvre et enfournez 14 à 17 minutes. La frittata est prête lorsque l'œuf a bien pris au milieu.

6 Laissez refroidir 3 minutes avant de servir afin que la frittata se raffermisse. Découpez-la en pointes et servez-la sur les assiettes.



Conseil ! Le temps de préparation est indiqué pour un plat à four de 20 cm de diamètre et pour 2 personnes.

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, réduisez la quantité de chèvre : ce plat contient déjà suffisamment de protéines. Utilisez l'excédent le lendemain dans une salade, sur une tartine ou pour garnir un bol de soupe.