

Frittata au fromage cottage



 12 mini-frittatas

 30 minutes

INGRÉDIENTS

Frittata

60 mL (¼ tasse) de basilic frais, haché
60 mL (¼ tasse) de persil italien, haché
1 échalote verte
1 gousse d'ail
3 oignons verts, haché
1 zucchini moyen, coupé en morceaux
30 mL (2 c. à soupe) d'huile d'olive
500 mL (2 tasses) de chou kale haché finement
(environ 2 grosses feuilles
la tige centrale enlevée)
6 œufs 125 mL (½ tasse) de fromage cottage Neilson
250 mL (1 tasse) de petits bouquets de brocoli
125 mL (½ tasse) d'asperges en tronçons
Le zeste de ½ citron

PRÉPARATION

Étape 1

Préchauffer le four à 375°F.
Bien huiler les cavités d'un moule à muffins et réserver.

Étape 2

Dans un robot culinaire, combiner le basilic, le persil italien, l'échalote verte, la gousse d'ail et le zucchini. Mélanger quelques secondes à la fois jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés finement.

Étape 3

Faire chauffer l'huile d'olive dans un grand poêlon sur feu moyen. Ajouter le mélange d'herbes et faire suer 5 minutes, en remuant de temps à autre. Ajouter le chou kale finement haché et cuire en remuant pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que le chou kale perde du volume et qu'il se soit attendri. Retirer du feu et réserver.

Étape 4

Dans un grand bol, fouetter les œufs et incorporer le fromage cottage Neilson. À la spatule, incorporer le brocoli, les asperges, le zeste de citron et les légumes sautés.

Étape 5

Remplir les cavités du moule à muffins aux trois quarts. Cuire au four de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les frittatas soient gonflées et dorées. Laisser tiédir, puis démouler. Servir les frittatas chaudes ou à température pièce.

Alimenté par *Saputo*