

FRITTATA DE COURGETTES FETA



Ingrédients:

- 1 oignon
- 2 échalotes
- 1 c à c de pâte d'ail
- 1 c à c de pâte de gingembre
- 15 g d'huile d'olive
- 500 g de courgettes
- 6 œufs
- 15 g de lait écrémé
- 15 g de persil
- 150 g de féta

Préparation :

- couper les courgettes en tranches fines
- mettre dans le bol, l'oignon et les échalotes et mixer 5 secondes à vitesse 5 puis racler les bords avec une spatule
- puis ajouter la pâte d'ail et de gingembre et programmer 5 minutes température varoma à vitesse 1
- à l'arrêt de la minuterie ajouter les courgettes, programmer 15 minutes à température varoma en sens inverse vitesse cuillère en ôtant le gobelet
- puis égoutter les courgettes dans le panier de cuisson
- répartir ensuite les courgettes sur le plat crisp (ou dans une poêle)
- mettre dans le bol, les œufs, le lait, le persil et mixer 15 secondes à vitesse 3
- verser cette préparation sur les courgettes
- parsemer de féta
- cuire au four micro-onde en position crisp pendant environ 10 minutes

THERMOMINOUX 2012

<http://thermominoux.over-blog.com>