

## FRITTATA AU SAUMON FUME



### Ingrédients :

- 1 oignon
- 10 g d'huile d'olive
- 130 g poireaux émincés
- 6 œufs
- 70 g de crème
- Sel et poivre
- 120 g de saumon fumé coupé en dés
- 85 g de Boursin

### Préparation :

- mettre dans le bol, l'oignon et mixer 5 secondes à vitesse 5 puis racler les bords avec une spatule
- puis ajouter les poireaux, l'huile d'olive et programmer 5 minutes à 100° à vitesse 1 en sens inverse
- répartir ensuite ce mélange sur le plat crisp ( ou dans une poêle )
- mettre dans le bol, les œufs, le lait, le boursin et mixer 15 secondes à vitesse 3
- puis ajouter le saumon, sel et poivre et mélanger 10 secondes en sens inverse à vitesse 3
- verser cette préparation sur les poireaux et saupoudrer de secret d'arôme
- cuire au four micro-onde en position crisp pendant environ 10 minutes
- servir avec une petite salade

THERMOMINOUX 2013

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