



Recette

Frittata de côtes de bettes

Crêpe coloré aux côtes de bettes

20 Min.

Temps de préparation



35 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

LÉGUMES

- 400 g de côtes de bettes, blanc en fines lamelles, vert en morceaux **De saison**
- 8 tomates cerises, coupés en deux
- 1 oignon **De saison**
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 1 cs de beurre à rôtir
- 1 piment, égrené, finement haché
- 300 g de pommes de terre à chair ferme, épluchées, en petits cubes
- 0.5 dl de bouillon de légumes
- 1/2 cc de sel, poivre

FRITTATA

- 8 oeufs
- 1/2 bouquet de persil plat, haché grossièrement
- 1/2 cc de sel, un peu de poivre, paprika

Voici comment faire

1 de 2

LÉGUMES

Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Faire revenir l'oignon, l'ail et le piment. Ajouter les pommes de terre et le blanc de côtes de bettes et faire revenir. Ajouter ensuite le vert des côtes de bettes et les tomates. Verser le bouillon et laisser mijoter sans recouvrir jusqu'à ce que les légumes soient cuits et que le liquide soit évaporé.

2 de 2

FRITTATA

Réduire en purée les œufs avec le reste des ingrédients. Verser sur les légumes et faire prendre le tout à petit feu pendant 10 à 15 minutes. Recouvrir évent. vers la fin, de sorte à ce que l'œuf prenne entièrement. Servir immédiatement.

