Frittata potagère

INGRÉDIENTS

- **1 c. à table** (15 ml) d'huile végétale
- **1** poireau de l'Ontario, parties blanches et vert pâle seulement, en tranches fines coupées à la transversale
- **2 tasses** (500 ml) de petits bouquets de brocoli ou de chou-fleur de l'Ontario
- **1/2 tasse** (125 ml) de chacun : courgette de l'Ontario et poivron rouge de l'Ontario coupés en dés
- **8** œufs de l'Ontario
- **3/4 tasse** (175 ml) de fromage cheddar ou suisse de l'Ontario, râpé
- **1/2 tasse** (125 ml) de jambon de l'Ontario, en dés
- **2 c. à thé** (10 ml) de moutarde de Dijon à l'ancienne
- **3 gouttes** de sauce piquante
- Sel et poivre

Recette gracieuseté de Ontario Terre nourricière
https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/frittata-potagere

PRÉPARATION	10 minutes
CUISSON	6 minutes
RENDEMENT	donne 4 à 6 portions

PRÉPARATION

1. Chauffer une poêle en fonte ou anti-adhésive allant au four de 10 pouces (25 cm) à feu mi-vif. Ajouter l'huile et mélanger pour enrober. Ajouter le poireau, le brocoli, la courgette et le poivron rouge. Couvrir et cuire, en remuant de temps en temps, pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre, mais encore croustillant.
2. Entre-temps, dans un grand bol, fouetter ensemble les œufs, le fromage, le jambon, la moutarde, la sauce piquante, 1/2 c. à thé (2 ml) de sel et 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre. Ajouter dans la poêle et incliner pour répartir uniformément; appuyer légèrement sur les légumes pour les couvrir du mélange d'œufs. Cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le bord soit légèrement pris.
3. Transférer la poêle au four à 350 °F (180 °C); cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le plat soit gonflé et que les œufs aient pris. Laisser reposer pendant 5 minutes; couper en parts.

Les astuces de Léo

- ✓ Léo te recommande de bien laver tes mains avant de commencer à cuisiner.
- ✓ Léo adore les légumes et aime faire des plats avec des légumes variés puisqu'ils sont bons pour la santé.
- ✓ En cuisine, Léo aime remplacer certains ingrédients par des ingrédients substituts qu'il a déjà à la maison...opération anti-gaspillage! Cela permet aussi de varier les recettes.
- ✓ Il te conseille aussi de demander l'aide de ton parent ou d'un adulte avant d'utiliser les couteaux tranchants de la cuisine.

Poireau

produit vedette

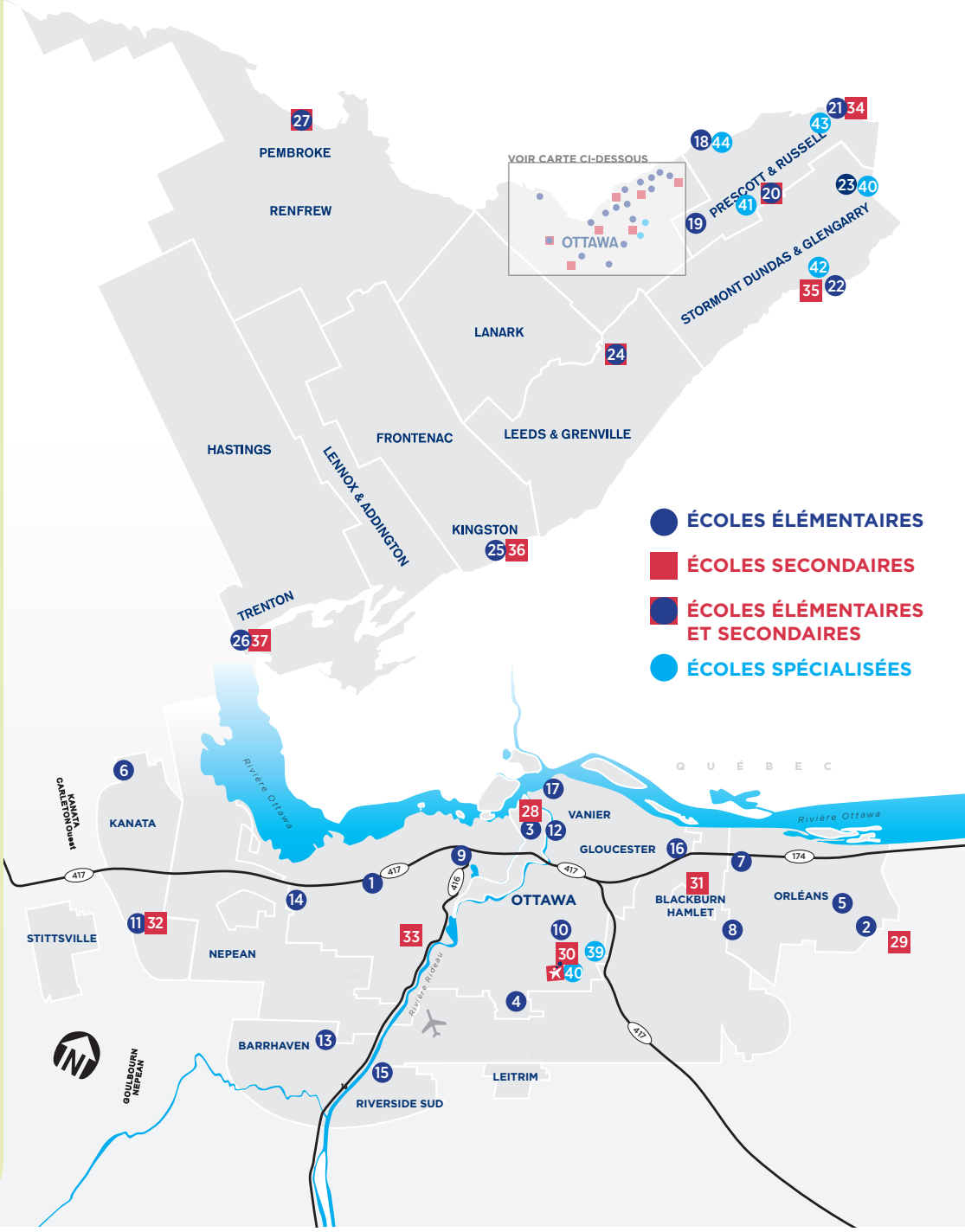
Achat local

L'achat local en 4 étapes simples

1. Recherchez le logo Ontario, terre nourricière à votre épicerie, dans les marchés de producteurs et les marchés à la ferme
2. Visitez des fermes locales en famille
3. Mettez de la fraîcheur dans vos assiettes tous les jours grâce à de délicieuses recettes composées d'ingrédients locaux
4. N'oubliez pas de demander des produits locaux au restaurant et partout où vous achetez des aliments

https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/page/pourquoi-acheter-des-produits-locaux

Cliquez sur la carte pour les détails



Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario

TOI, TON ÉCOLE, TA COMMUNAUTÉ

ONTARIO Terre nourricière

613-742-8960 | CEPEO.ON.CA