

A acheter

400 g de petites
pommes de terre

2 poivrons, 1 rouge
et 1 jaune

75 g d'olives noires
dénoyautées

Huile d'olive pour
la cuisson

1 cs de feuilles de thym

8 œufs frais

3 cs de crème entière

En réserve

Oignon

Ail

Sel

Poivre

Recette de juillet

Végétarien

Frittata aux poivrons



Prête en 55 min



www.coop.ch/recettes

V62/Sp27-30/14

coop

Pour moi et pour toi.

Végétarien

Frittata aux poivrons

Valeur nutritive

env. 1597 kJ/382 kcal par personne

Informations complémentaires

Réalisation: env. 55 min, sans gluten

Ingédients pour 4 personnes

- * 400 g de petites pommes de terre
- * 2 poivrons, 1 rouge et 1 jaune
- * 1 oignon
- * 75 g d'olives noires dénoyautées
- * Huile d'olive pour la cuisson
- * 2 gousses d'ail
- * 1 cs de feuilles de thym
- * 1/2 cc de sel, un peu de poivre
- * 8 œufs frais
- * 3 cs de crème entière
- * 3/4 de cc de sel, un peu de poivre

Variante: remplacer les poivrons par 200 g de tomates coupées en dés.



- 1 Couper les pommes de terre en rondelles d'env. 5 mm, les poivrons en lanières d'env. 7 mm, l'oignon en quartiers et les olives en rondelles.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, y faire dorer les pommes de terre pendant env. 5 min, ajouter les poivrons et l'oignon, et poursuivre la cuisson pendant env. 3 minutes. Baisser le feu, ajouter l'ail écrasé, les olives et le thym, rectifier l'assaisonnement.
- 3 Bien mélanger les œufs et la crème, assaisonner et verser la masse sur les légumes. Couvrir et laisser prendre à petit feu pendant env. 35 min, en retirant de temps en temps le couvercle pour que la vapeur puisse s'échapper. Terminer la cuisson à découvert, puis faire glisser la frittata sur une planche ou un plat et la couper en morceaux.