**Frittata**

20-24 portions

7 fois l’original

**Ingrédients**

* 1 c. à thé (5 ml) d’huile d’olive
* 1oignon moyen, haché
* 1gousse d'ail hachée
* 2 tasses (500 ml) de courgette non pelée, tranchée finement
* 1/2 tasse (125 ml) de mozzarella partiellement écrémée, râpée
* 1/4 tasse (60 ml) de persil frais, haché
* 4œufs légèrement battus
* 1paquet (10 oz/300 g) d'épinards hachés surgelés, décongelés et égouttés
* 1/2 c. à thé (2,5 ml)(ou moins) de sel
* 1/4 c. à thé (1,25 ml) de poivre fraîchement moulu
* Pincée de muscade moulue

**Instruction :**

1. maïs.

**Montage :**