



- Préchauffez le four à 200°C (th.7).
- Coupez les bouts terreux des champignons, nettoyez-les et coupez-les en 2 ou en 4 selon leurs tailles (ou en grosses lamelles si vous préférez).
- Coupez les tranches de poitrine en morceaux de +/- 4 cm. Faites-les revenir dans une poêle chaude (qui peut passer au four) avec 1 c. à café d'huile d'olive pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez les champignons, salez. Faites revenir à feu vif en remuant régulièrement jusqu'à ce que le tout soit bien doré.
- Émiettez le cheddar en petits morceaux.
- Dans un saladier cassez les œufs. À l'aide d'une fourchette, battez-les légèrement. Versez le mélange dans la poêle, répartissez le cheddar par-dessus.
- Enfournez pour +/- 10 mn jusqu'à ce que les œufs soient cuits (cela va dépendre de votre four et de la taille de votre poêle. Avec mon four et ma poêle qui mesure 25 cm de diamètre, elle est cuite au bout de 8 mn, donc commencez à surveiller à partir de 7/8 mn...).
- Pendant ce temps, dans un petit saladier, assaisonnez la roquette avec un peu de vinaigre, sel, poivre et huile d'olive, mélangez et réservez.
- Vous pouvez servir la frittata directement dans la poêle, ou décoller les bords avec une spatule et faire glisser la frittata sur une planche en bois ou un plat de service. Donnez quelques tours de moulin à poivre, répartissez la roquette sur la frittata et servez aussitôt.



Pour nettoyer les champignons, il y a plusieurs techniques, ce qu'il faut absolument éviter, c'est de les laisser tremper dans l'eau, ils deviendraient spongieux.

Pour toutes les variétés, coupez les bouts terreux et si besoin (cèpes, girolles, pleurotes, shiitakés, bolets...) raclez le pied à l'aide d'un petit couteau d'office.

Pour les champignons de Paris,

- pelez-les avec un petit couteau d'office, c'est ce que font les chefs pour qu'ils soient parfaitement blancs, et c'est assez rapide, la petite peau du chapeau s'enlève facilement,
- OU, s'ils ne sont pas très sales, utilisez un pinceau souple et brossez-les,
- OU, toujours s'ils ne sont pas très sales, utilisez un linge humide et frottez-les délicatement,
- OU, s'ils sont très sales et que vous n'avez pas le temps de les peler, plongez-les dans une bassine d'eau citronnée, brossez-les rapidement avec vos mains, égouttez-les dans une passoire et séchez-les avec un linge propre. Mais laissez-les le moins longtemps possible dans l'eau !

Battez les œufs à la fourchette (et non au fouet) et sans excès, ils doivent simplement être "mêlés", la texture doit rester un peu épaisse.

Super facile
25 mn de préparation
20 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'une poêle qui va au four

- 10 œufs
- 500 g de champignons mélangés (champignons de Paris, pleurotes, girolles, cèpes, shiitakés, ce que vous trouvez mais essayez de mettre au moins deux variétés différentes)
- 4 tranches fines de poitrine fumée
- 100 g de cheddar
- 50 g de roquette
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Pour une version végétarienne, supprimez la poitrine.

Vous pouvez utiliser d'autres fromages : emmenthal, comté, gruyère, mimolette, etc. ou remplacer la poitrine fumée par des petits lardons fumés, de la pancetta ou du bacon. Il existe de nombreuses autres recettes de frittatas : celle par exemple aux pousses d'épinards et à la feta est également délicieuse !

La recette est sur ma page Instagram (post du 7 mai 2020).

