



1. Préchauffez le four à 200°C (th.7).
2. 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).
3. 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.
4. Émiettez le cheddar en petits morceaux.
5. 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. Laissez cuire 2 mn à la poêle à feu moyen puis 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).
6. Pendant ce temps, dans un petit saladier, assaisonnez la roquette avec un peu de vinaigre, sel, poivre et huile d'olive, mélangez et réservez.
7. Vous pouvez servir la frittata directement dans la poêle (servez-la rapidement car elle va continuer à cuire 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 par-dessus et servez chaud ou froid.



Il y a d'autres techniques de cuisson pour la frittata : dans certaines recettes, elle est retournée et cuite des deux côtés dans la poêle, comme une tortilla. Dans d'autres, elle est cuite uniquement au four mais la cuisson est alors beaucoup plus longue et moins réussie à mon goût. Je préfère la cuire rapidement à la poêle et la faire dorer dans le four. 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 5 à 6 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 : comté, mimolette, feta ... ou remplacer la poitrine fumée par des petits lardons, du guanciale, de la pancetta ou du bacon. Il existe de nombreuses autres recettes de frittatas : aux pousses d'épinards et à la feta, aux asperges, petits pois et feta (la recette est en bas de page), aux pommes de terre et à la ciboulette, etc.

