



1. Préchauffez le four à 200°C (th.7).
2. Coupez les pieds des asperges (cassez-les à la main, vous serez sûr de garder la meilleure partie). Coupez-les en petits tronçons de +/- 1 cm. Faites-les à cuire, avec les petits pois, +/- 5 mn (en fonction du calibre, vérifiez la cuisson) à la vapeur. Réservez.
3. Émiettez la feta en petits morceaux.
4. Ciselez finement la ciboule.
5. Dans un saladier cassez les œufs. Salez. À l'aide d'une fourchette, battez-les légèrement. Versez le mélange dans la poêle huilée, répartissez les légumes, la ciboule et la feta par-dessus. Laissez cuire 2 mn à feu moyen sur la plaque de cuisson en remuant 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. Servez la frittata directement dans la poêle (servez-la rapidement car elle va continuer à cuire dans la poêle), ou décollez les bords avec une spatule en bois et faites glisser la frittata sur un plat de service. Donnez quelques tours de moulin à poivre et servez chaud ou froid avec une salade verte en accompagnement.



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 puis la faire dorer dans le four. Ne la faites pas trop cuire, elle doit être encore très légèrement liquide quand vous la servez.
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.

Assez facile
20 mn de préparation
15 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten
Veggie

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'une poêle qui va au four ou d'un plat peu profond qui peut aller à la fois sur une plaque de cuisson et au four

- 10 œufs
- 1 botte d'asperges vertes
- 250 g de petits pois frais écosés (soit 600 g à 700 g avec les cosse)
- 3 tiges de ciboule
- 150 g de feta (de qualité !)
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez ajouter des pommes de terre nouvelles (+/- 150 g) que vous cuirez 20 à 25 mn à la vapeur selon la taille.

Vous pouvez utiliser d'autres légumes : épinards, courgettes, chou kale, asperges blanches, brocoli... et d'autres fromages : comté, mimolette, cheddar...

