



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).
3. Coupez les tranches de poitrine en morceaux de +/- 4 cm. Faites-les revenir pendant quelques minutes dans une poêle chaude avec 1 filet d'huile d'olive, à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez.
4. De même, dans une autre poêle (qui peut passer au four), à nouveau avec un filet d'huile d'olive, faites revenir les champignons à feu vif pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en les salant en début de cuisson. Réservez.
5. Émiettez le cheddar en petits morceaux.
6. Dans un saladier, cassez les œufs. Battez-les légèrement avec une fourchette. Versez le mélange dans la poêle avec les champignons, ajoutez les morceaux de poitrine grillés et 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 (surveillez la cuisson, cela va dépendre de votre four et de la taille de votre poêle).
7. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez 1 c. à café de vinaigre avec du sel et du poivre. Émulsionnez avec de l'huile d'olive. Ajoutez la roquette, mélangez et réservez.
8. 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 en bois et faire glisser la frittata sur un plat de service. Donnez quelques tours de moulin à poivre, répartissez la roquette au centre 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 ensuite 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. Pour nettoyer les champignons, il y a plusieurs techniques (consultez ma page "[Techniques et astuces de chefs](#)" au paragraphe "Champignons" si besoin), ce qu'il faut absolument éviter, c'est de les laisser tremper dans l'eau, ils deviendraient spongieux.

Assez 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 : 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, etc.

