



Frittata au four aux légumes grillés et prosciutto

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 8 personnes

Ingrédients

- 1 demi fenouil sauvage frais
- 1 aubergine
- 1 oignon rouge
- 2 c. à s. de Planta Fin Cuisson pratique
- 8 oeufs
- 1 trait de lait
- 4 tranches de prosciutto (jambon italien)
- 4 tranches de taleggio (fromage italien)
- poivre du moulin
- sel
- persil plat

1. Préchauffez le four à 170°C.
2. Coupez le fenouil et l'aubergine en rondelles dans le sens de la longueur.
3. Pelez l'oignon rouge et coupez-le en forme de croissants ou de dés. Mettez le tout dans un saladier, ajoutez une c. à s. de Planta Fin Cuisson pratique et mélangez. Salez et poivrez. Faites chauffer une poêle gril et faites-y griller les légumes.
4. Battez les oeufs avec le lait. Frottez un plat allant au four avec un peu de margarine liquide et répartissez-y les légumes grillés. Versez le mélange aux œufs par-dessus. Déchirez le prosciutto en lanières, émiettez le taleggio et répartissez les deux sur les oeufs. Faites cuire la frittata pendant environ 20 minutes dans le four, jusqu'à ce que les oeufs soient solidifiés, mais encore légèrement humides.
5. Hachez finement le persil plat, saupoudrez-en la frittata et servez sans attendre.