

# FRITTATA AUX LEGUMES



## INGREDIENTS pour 6 personnes

6 œufs  
1 courgette  
1 poivron, de la couleur que vous voulez  
12 petites tomates ovales bien mûres  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
Sel et poivre  
Persil, ciboulette, les herbes que vous aimez

## COMMENT FAIRE

Lavez , épluchez et coupez en dés la courgette. Lavez les tomates et coupez les en deux.

Lavez, épépinez et coupez en lamelles le poivron. Epluchez, retirez le germe et hachez l'ail.

Dans un saladier, cassez les œufs , ajoutez du sel et du poivre, et réservez.

Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites dorer l'ail. Ajoutez courgette et poivron, faites revenir 5mn.

Ajoutez les tomates et laissez cuire 3 mn. Mélangez bien et versez les œufs battus dessus.

Laissez cuire jusqu'à obtenir comme une grosse omelette aux légumes.

Version frittata aux légumes au four

Même préparation. Pendant que vous faites revenir les légumes à la poêle, préchauffez le four à 180°.

Versez les légumes dans un plat beurré, recouvrez avec les œufs battus et enfournez dans un four préchauffé à 180° pendant 20 mn