

Frittata aux 2 patates épinards et feta

Pour 3 personnes

4 oeufs

1 petite patate douce

1 pomme de terre

2 cubes d'épinards congelés

1 échalote

1 grosse cuillère à soupe de crème épaisse légère Elle &

Vire

Huile d'olive ou beurre

Fleur de sel - Poivre au moulin



Étapes

- Eplucher la pommes de terre et la patate douce, les laver puis les cuire 18 minutes à la vapeur, laisser refroidir puis les couper en petits morceaux. Réserver
- Eplucher l'échalote, la ciseler en lanières fines
- Mettre une noix de beurre dans une poêle, jouter l'échalote, la faire revenir et ajouter les épinards.
- Ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche et un peu d'eau, couvrir et laisser cuire à feu très doux jusqu'à ce que les épinards soient bien cuits.
- Les ciseler très finement ensuite au couteau.
- Mélanger, les 2 patates et les épinards
- Ajouter un filet d'huile dans une poêle, l'étaler au pinceau puis ajouter les morceaux de légumes. Bien tasser au centre de la poêle. Débuter la cuisson à feu doux.
- Emietter la feta dans une assiette pendant ce temps là.
- Casser des oeufs dans un saladier, fouetter, saler et poivrer puis verser le tout sur les légumes
- Cuire à feu doux jusqu'à ce que tous les oeufs soient bien pris. A l'aide d'une maryse, décoller la frittata de la poêle et la faire glisser sur une assiette. Déguster avec une petite salade.

