

FRITTATA DE LÉGUMES, CHEDDAR ET FEUILLES DE BETTERAVES

Pour utiliser les feuilles
et tiges des betteraves

INGRÉDIENTS :

- 3 betteraves avec leurs feuilles
- 2 gousses d'ails hâchées
- 125 ml d'huile
- 1/2 chou-fleur
- 1 petite poignée de feuillages
ou fines herbes
- 1 patate douce
- 125 ml de lait
- 8 oeufs
- 120 g de cheddar fort
râpé
- 60 g de parmesan râpé



x 6



45 min



1h30



Moyen



Moyen

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Pelez et coupez en cubes les betteraves et la patate douce puis coupez en bouquet le demi chou-fleur.
2. Pour le pesto : mixez une poignée de feuillages (ou fines herbes) avec l'huile, l'ail, le cheddar et le parmesan puis mélangez le pesto avec les légumes.
3. Enfourez 45 minutes. Dans un bol, versez le lait, les oeufs et mélangez.
4. Coupez les feuilles et les tiges des betteraves et faites-les revenir dans une poêle avec les légumes.
5. Ajoutez le mélange d'oeufs et de lait aux légumes et parsemez de cheddar. Enfin, enfourez une nouvelle fois le tout 40 minutes toujours à 180°C (si la poêle peut passer au four, sinon, transvaser dans un moule à gâteau).

Source : Vimeo : jourdelaterreTV les
ateliers à vos frigos