



Frittata de patates douces et épinards

Pour prendre des forces avant l'ouverture des cadeaux...

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Émincez l'oignon et les patates douces en fines tranches et faites chauffer dans une poêle avec Alpro cuire et rôtir, de préférence avec un couvercle, jusqu'à ce qu'ils soient presque complétement cuits.

2. Réduisez le feu et ajouter les pousses d'épinard. Relevez avec de la muscade, du sel et du poivre.

3. Battez ensuite les oeufs dans un bol avec l'Alpro Cuisine et la feta. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Versez les oeufs sur les légumes et mettez la casserole au four pendant 15-20 minutes. Laissez cuire lentement, jusqu'à ce que la frittata commence à gonfler et que le dessus durcisse.

4. Mélangez le vinaigre balsamique et l'huile dans un petit bol. Coupez les tomates cerise en deux et ajoutez la ciboulette. Laissez mariner de côté. Servez la frittata avec une salade d'épinard frais et de tomates cerises marinées et savourez !



4 portions



35min



Ingrédients

- 250ml Alpro soya Cuisine (ou Alpro noix de coco cuisine)
- 2 patates douces de taille moyenne
- 200 gr de pousses d'épinard
- 12 tomates cerise
- Ciboulette
- 1 petit oignon
- 4 oeufs
- 40g de Feta (optionnel)
- 1/2 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (ou de coco)
- Noix de muscade
- Poivre fraîchement moulu
- Sel
- 1 cuillère à soupe d'Alpro cuire et rôti

À base de

Soya Cuisine



Noix de coco Cuisine



Cuire et Rôti

