



## ***Frittata végétarienne***

RECETTES - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 6-8

---

TEMPS DE PRÉPARATION :

15-17 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 1H

---

TEMPS DE REPOS :

10 MIN

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- 18 à 20 onces de JUST Egg
- 2 tasses de courge musquée, pelée et coupée en cubes de 3/4 de pouce
- 4 c. thé d'huile d'olive, divisées
- 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
- 1 gros ou 2 petits poireaux, coupés en deux sur le sens de la longueur et ensuite coupées fines demi-rondelles
- 1 tasse de pommes de terre Russet, pelées et râpées
- 2 c. table de persil frais, haché
- Sel et poivre noir du moulin au goût

## Préparation

---

### Rôtir la courge

1. Préchauffer le four à 425 F.
2. Dans un grand bol, mélanger les cubes de courge musquée avec 1 c. à thé d'huile d'olive. Saler et poivrer.
3. Étaler uniformément les cubes sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
4. Rôtir pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.
5. Retirer et mettre de côté.
6. Réduire la chaleur à 375 F.

### Faire sauter les légumes

1. Faire chauffer à feu moyen élevé 1 c. table d'huile d'olive dans un poêlon en fonte ou allant au four.
2. Ajouter les poireaux et l'ail et faire sauter jusqu'à ce que ce soit tendre. Remuer régulièrement pour éviter que l'ail ne brûle.
3. Couper le feu et ajouter la pomme de terre râpée et le persil haché.
4. Remuer bien le tout et bien assaisonner de sel et de poivre.
5. Si votre poêlon ne va pas au four, transférer dans un plat de cuisson.
6. Si vous n'utilisez pas de poêlon en fonte, graissez légèrement votre poêlon ou votre plat de cuisson.

### **Terminer la frittata**

1. Bien agiter la portion de JUST Egg et verser sur le mélange de légumes sautés. Secouer le poêlon pour vous assurer que tout soit bien mélangé.
2. Répartir les cubes de courges sur le dessus de votre mélange.
3. Saler et poivrer.
4. Enfourner à 375 F pendant 30-40 minutes ou jusqu'à ce que le liquide au centre soit cuit. Laisser reposer 10 minutes avant de couper et de servir.
5. Vous pouvez à l'aide d'un couteau, décoller les bords de la frittata pour vous aider à la sortir.
6. Cette frittata se mange tiède et à la température ambiante et se conserve de 3-4 jours au réfrigérateur si elle est bien couverte.