



Frittata de courgette et fêta



- ➔ 5 minutes de préparation
- ➔ 15 minutes de cuisson
- ➔ Pour 4 personnes

- 2 CS d'huile d'olive
- 3 courgettes tranchées finement
- 8 œufs battus
- 2 CS de lait écrémé
- 3 CS de ciboulette fraîche ciselée
- 2 CS de persil frais haché
- 150 g de fêta allégée émiettée

1 Versez l'huile dans une poêle antiadhésive chaude de 20 cm de diamètre, puis ajoutez les courgettes. Faites dorer 5 minutes à feu moyen.

2 Mélangez les œufs, le lait et les herbes ; salez, poivrez. Versez sur les courgettes et faites cuire 5 minutes à feu doux. Parsemez de fêta.

3 Préchauffez le grill du four à thermostat moyen et dorez la frittata au grill 2 minutes. Découpez et servez avec une salade verte.