



Frittata au pesto et au thon

5 par personne 5 minutes
de préparation 20 minutes
de cuisson 5 minutes de repos
Pour 4 personnes

1 petit poivron rouge épiné et
coupé en 2

3 œufs + 1 blanc d'œuf

60 ml de lait écrémé

1 gousse d'ail hachée

1 CS de pesto au basilic

2 cc d'huile

1 petit bocal d'asperges

1 boîte de thon au naturel égoutté
et émietté (95 g)

2 CS de gruyère râpé allégé

Allumez le four, position gril, à très forte température. Mettez le poivron sur une plaque de cuisson, côté peau vers le

haut, et passez-le sous le gril pendant 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que la peau noircisse. Placez-le ensuite dans un sac plastique alimentaire fermé (cela aidera à soulever la peau). Réservez 5 minutes. Retirez la peau puis détaillez la chair en tranches fines. Dans un récipient, battez ensemble les œufs, le blanc d'œuf, le lait, l'ail et le pesto, salez et poivrez.

Faites chauffer sur feu moyen une poêle antiadhésive pouvant aller au four. Mettez 1 cuillerée à café d'huile, ajoutez les asperges égouttées et coupées en 3 et faites revenir pendant 2 minutes puis réservez-les. Remettez 1 cuillerée à café d'huile dans la poêle et versez le mélange à base d'œufs. Ajoutez le thon émietté, les asperges et le poivron, puis le fromage. Laissez cuire pendant 3 à 4 minutes.

Mettez la poêle sous le gril, poursuivez la cuisson pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. Faites glisser la frittata dans un grand plat de service. Laissez-la refroidir un peu avant de la couper en morceaux.

Accompagnez
la frittata d'une salade de jeunes
pousses d'épinards

Peut-être faite dans une poêle
(sans four)