



Frittata de chorizo et crevettes

4

Temps total: 2:50

Préparation: 2:25

Cuisson: 0:25

Portion(s): 4

Difficulté: Facile



Ingrédients

Petits pois

120 g(surgelés)

Crevettes, décortiquées

200 g

Chorizo

120 g

Oignon

1 pièce(s), petit, rouge

Poivron

1 pièce(s), petit, rouge

Ail

1 gousse(s)

Huile d'olive

1 cc

Oeuf de poule

4 pièce(s), moyen

Blanc d'œuf

4 pièce(s)

Sel iodé

1 pincée(s)

Poivre

1 pincée(s)

0

0

16

0

0

0

1

0

0

0

0

Instructions

- 1** Laisser décongeler les petits pois. Rincer les crevettes et les tapoter avec du papier absorbant pour les sécher. Couper le chorizo en fines tranches. Peler l'oignon. Laver le poivron. L'épépiner et le couper en dés avec l'oignon. Presser l'ail.
- 2** Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen ou vif. Y faire cuire les tranches de chorizo env. 2 minutes. Retirer du feu. Faire cuire les crevettes dans le jus de cuisson 2 à 3 minutes en les retournant puis retirer du feu. Préchauffer le four à 200° C (gaz : th. 3, four à air chaud : 180° C).
- 3** Faire revenir pendant env. 5 minutes l'ail, les dés d'oignon et de poivron dans le jus de cuisson. Ajouter les petits pois, les tranches de chorizo et les crevettes. Cuire env. 2 minutes et verser le tout dans un moule à gratin rond (Ø env. 20 cm).
- 4** Battre les œufs et les blancs. Saler et poivrer. Verser sur le mélange de crevettes et de chorizo et faire cuire au four à mi-hauteur pendant 20 à 25 minutes. Servir la Frittata de chorizo et crevettes.