



Les plats principaux
Plats d'accompagnement

Frittata aux asperges, radis et betterave rouge

Pour 4 personnes.

Ingrédients

8 œufs
250 grammes d'asperges vertes (cuites, en morceaux)
1 betteraves rouges (cuite, en rondelles)
1 poireau (petit, en morceaux)
4 radis (en rondelles)
65 millilitres de lait
1 poignée de persil (haché fin)
1 poignée d' aneth (haché fin)
huile d'olive
beurre
poivre
sel

Méthode de préparation

Chauffez l'huile dans une casserole et étuvez le poireau avec une pincée de sel. Retirez-le de la casserole dès qu'il est mou.

Battez les œufs avec le lait dans un plat puis poivrez et salez.

Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive. Ajoutez le mélange d'œufs et faites cuire 1 minute avant d'y répandre la betterave rouge, les radis, le poireau et les asperges.

Couvrez partiellement la casserole avec un couvercle et laissez cuire le mélange à feu doux jusqu'à ce qu'il ne soit plus liquide. Servez avec les fines herbes hachées, du sel et du poivre.

