



Les plats principaux

Frittata Mexicaine avec haché et cheddar

Pour 4 personnes.

Ingrédients

300 grammes viande hachée (végétarien)
300 grammes de maïs (en grains, boîte)
300 grammes de haricots kidney (boîte)
1 cuillère à soupe d'épices pour tacos
1 cuillère à café de cumin en poudre
50 grammes cheddar (râpé)
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)
4 jeunes oignons (en anneaux)
2 oignons rouges (en anneaux)
8 œufs
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Assaisonnez le haché avec la coriandre en poudre, du poivre et du sel. Cuisez le haché dans un peu d'huile d'olive en le remuant. Laissez ensuite refroidir un peu.

Préchauffez le four à 200°C. Battez les oeufs avec les épices pour tacos. Égouttez le maïs et les haricots kidney, rincez-les à l'eau froide et incorporez-les dans les oeufs. Incorporez aussi le haché. Versez le tout dans un plat à four avec les anneaux d'oignon par-dessus, saupoudrez avec le cheddar puis enfournez 25 minutes. Couvrez éventuellement avec une feuille d'aluminium si la frittata devient trop foncée.

Retirez la frittata du four et décorez avec les jeunes oignons et le persil. Servez immédiatement.

Ustensiles de cuisine

Four

