



Les plats principaux

Frittata printanière avec boulettes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

200 grammes d'asperges vertes
30 grammes de parmesan
120 grammes petits pois
2 jeunes oignons
1 botte de radis
1/2 citron
6 œufs
beurre
poivre
sel

Pour les boulettes

1 cuillère à soupe d' épices italiennes (séchées)
250 grammes viande hachée (mélangé)
60 grammes de chapelure
1 œuf

Méthode de préparation

Mélangez bien tous les ingrédients pour les boulettes. Salez et poivrez. Faites ensuite des petites boulettes que vous cuisez bien dorées dans un peu de beurre.

Chauffez le four à 180 °C. Chemisez une forme à quiche avec du beurre. Coupez les radis en quartiers. Coupez les asperges vertes en tranches obliques. Coupez les jeunes oignons en anneaux. Répartissez tous les légumes sur le fond de la forme à quiche. Disposez aussi les boulettes parmi les légumes.

Battez les oeufs avec le jus de citron et le parmesan. Salez et poivrez. Versez ce mélange sur les légumes et les boulettes. Enfournez 25 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit complètement pris.

Servez avec une salade verte et une baguette.

Ustensiles de cuisine

