



Les plats principaux

Frittata au cottage cheese avec saumon

Pour 4 personnes.

Ingrédients

200 grammes saumon (fumé, coupé en lamelles)
200 grammes cottage cheese
1 courgette (en dés)
1/2 oignon (ciselé)
4 œufs
aneth (frais)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Dans une poêle faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive, ajoutez la courgette et cuisez bien doré.

Transférez le tout dans une poêle résistant au four en même temps que le saumon fumé.

Battez les oeufs avec le cottage cheese, épicez généreusement avec poivre, sel et aneth frais puis nappez les légumes et le saumon avec le mélange.

Enfournez à 180°C durant 15-20 minutes puis servez en ajoutant encore un peu d'aneth.

