



Les plats principaux
Plats d'accompagnement

Frittata

Pour 4 personnes.

Ingrédients

100 grammes de haricots
100 grammes petits pois
150 grammes de ricotta
100 millilitres de lait
1 brocoli
1 oignon
6 œufs
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir les légumes 5 minutes.

Battez les oeufs avec le lait et la ricotta puis salez et poivrez. Versez les oeufs sur les légumes. Mettez le couvercle sur la poêle et faites cuire à feu doux pendant 8 minutes.

Déposez une assiette sur la poêle, retournez la frittata et faites-la de nouveau glissez dans la poêle. Cuisez encore 3 minutes. Dans une boîte bento avec le couvert assorti, vous empilez facilement toutes ces délicieuses choses.

