



FRITTATA

Omelette italienne farcie

La frittata (de fritto, en italien, qui signifie frit) est un plat traditionnel de la cuisine italienne semblable à l'omelette et qui se garnit de différents ingrédients (charcuterie (jambon, saucisse, etc) fromage, légumes, poisson, viande,etc)

Comme une omelette traditionnelle, une frittata est préparée dans une poêle mais attention une poêle qui va au four . La cuisson d'une frittata se fait en deux étapes : D'abord cuite "traditionnellement" elle fini de cuire au four puis au gril.

La frittata est servie ouverte avec les accompagnements et assaisonnements placés dessus comme une sorte de "pizza aux oeufs" (comme pour la pizza) chaude ou froide comme entrée ou plat principal.

FRITTATA à l'orge et aux poivrons

Ingrédients :

des oeufs (note1)
orge précuite
des poivrons (les 3 en dès)
bouillon LVC

oignons (note 2) et ail
poudre de Perlimpimpin
un peu d'huile d'olives
ricotta ou brousse

Méthode:

Préchauffez votre four

Coupez oignons et aulx en morceaux pas trop petits car ils vont "rester" dans notre omelette . Faites dorer dans la cocotte.

Ajoutez les morceaux de poivrons et faites bien dorer . Du bouillon "vieille chouette" pour faire cuire à bon feu. Lorsque les légumes sont presque cuits mais encore craquants ajoutez l'orge cuite .Touyez . Rectifiez l'assaisonnement à la poudre de Perlimpimpin.et tenez au chaud . Le mélange ne doit pas être trop "sec" mais "ferme" malgré tout , sans "jus" qui nuirait à la "cohésion" de l'ensemble

Cassez les oeufs dans une jatte , fouettez avec la ricotta énergiquement . . Et versez dans une "poêle-au-four) avec un peu d'huile d'olives brûlante Laissez commencer de "prendre" l'ensemble suffisamment puis versez la garniture dessus et vite finissez la cuisson dans votre four bien chaud . Un rien de gril à la fin donnera une belle couleur à l'ensemble

NB vous pouvez ajouter dessus un rien de fromage rapé pour faire "gratiner" mais Mathilda, mais elle un rien de chapelure qui grille bien et "absorbe" l'excédent de jus ... à tester

Servez brûlant avec une salade de saison à sauce au vinaigre de géranium maison et avec votre huile d'olives favorite !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous le pouvez choisissez de bons oeufs de ferme , ils ne seront pas tous "pareils" mais leur goût et leur valeur nutritionnelle ne sera pas la même non plus !!

T.S.V.P -->

(note 2) Si vous en trouvez prenez des oignons blancs moins fort et ajoutez leur (ou remplacez les) par des “cebettes” plus goûteuses que vous ne couperez qu’en deux ou trois pour les retrouver “en garniture” Mais vous pouvez sans dommages utiliser des oignons variés (voir la fiche oignons)

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” une précaution élémentaire : remplacez l’orge bien entendu par de la quinoa par exemple qui elle ne contient pas de gluten .Moyennant quoi vous aurez un délicieux résultat et vos convives n’y verront que du feu !

Pour les “sans gras” faites bien attention à “égoutter le gras de cuisson lorsque tout est doré . Essayez la cocotte de son gras et choisissez une poêle type Tefal dont la queue s’enlève et il n’y a que très peu de graisse dans la garniture (qui peut même à la limite être cuite à l’eau ou à la vapeur)! Donc un plat très goûteux et compatible avec votre régime !

Pour les “sans sucre” bien sûr il y a du sucre dans l’orge alors oubliez la ! Mais au dernier moment faites au mixer une “semoule” de choux fleur ou de courge que vous mélangez vite aux légumes juste avant de mettre au four en ajoutant de la semoule de fromage sec (pour que ça “prenne”)

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A