

Frittata au bœuf, aux tomates et à la feta

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

8 œufs

250 g de viande de bœuf hachée

100 g de feta

200 g de petits champignons de Paris

2 tomates

1 oignon haché

2 gousses d'ail écrasées

10 cl de crème liquide

2 c à s de persil ciselé

1 c à s d'huile

Sel et poivre du moulin

Chauffer l'huile dans une sauteuse pouvant passer au four et ajouter l'oignon, l'ail et les champignons de Paris coupés en 2 ou en grosses lamelles. Laisser suer 10 mn à feu doux et ajouter la viande de bœuf hachée, faire rissoler 5 mn en mélangeant régulièrement pour bien séparer les grains de viande, assaisonner.

Dans un saladier battre les œufs en omelette et incorporer la crème, le persil ciselé, sel et poivre. Verser dans la sauteuse et mélanger soigneusement. Couper les tomates en tranches, retirer les raines et répartir les tomates sur le dessus en les enfonçant délicatement. Surmonter avec la feta émietée et laisser cuire 5 mn à feu doux le temps que la préparation se décolle des bords puis enfourner 10 mn dans le four préchauffé à 200°. (j'ai fait glisser la frittata dans un plat à four beurré et ai cuit 25 mn à 190° temps de cuisson à adapter suivant le four).

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>