

``html

Frittata Express aux Champignons, Tomates et Oignon

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 oignon moyen
- 4 œufs frais
- 200g de champignons de Paris frais
- 1 tomate moyenne
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel fin
- Poivre noir fraîchement moulu

Mode de préparation :

1. Si vous souhaitez finir la frittata au four, préchauffez-le à 180°C (Th. 6).
2. Émincez finement l'oignon. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles. Lavez la tomate et coupez-la en petits dés.
3. Dans une poêle antiadhésive de taille moyenne (environ 20-22 cm de diamètre, idéalement compatible avec le four), faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 3-4 minutes.
4. Ajoutez les lamelles de champignons dans la poêle et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau et soient légèrement dorés, environ 5-7 minutes. Incorporez ensuite les dés de tomate et laissez cuire 2 minutes de plus. Retirez la poêle du feu et répartissez uniformément les légumes.
5. Dans un bol, battez les œufs entiers avec une pincée de sel et de poivre.
6. Versez délicatement le mélange d'œufs battus sur les légumes dans la poêle. Remuez légèrement pour bien répartir les légumes dans la préparation.
7. Remettez la poêle sur la cuisinière à feu doux et laissez cuire pendant environ 5-7 minutes, ou jusqu'à ce que les bords de la frittata soient pris et que le centre soit encore légèrement liquide.
8. **Option four (pour une finition plus homogène et dorée) :** Transférez la poêle au four préchauffé et laissez cuire pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que la frittata soit bien gonflée et dorée sur le dessus.
9. **Option cuisinière (si vous n'utilisez pas le four) :** Couvrez la poêle et laissez cuire à feu très doux pendant 5-8 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que la frittata soit prise au centre.
10. Laissez reposer la frittata quelques instants avant de la faire glisser sur une planche à découper. Coupez-la en parts et servez chaud.

Préparation

moins de 15 minutes

Cuisson

15 à 20 minutes

Portions

Sert 2 personnes

Régime

Végétarien

Conseil : Pour une frittata encore plus moelleuse et pour éviter qu'elle ne soit sèche, assurez-vous de ne pas trop cuire les œufs. Le centre doit rester légèrement tremblotant avant de sortir la poêle du feu ou du four, il finira de cuire avec la chaleur résiduelle.

...