


FRITTATA DE COURGETTES À LA RICOTTA

Préparation	15min
Cuisson	15min
Total	30min
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

2 petites courgettes (250g)	1 cuillère à café de zeste de citron vert bio
2 oignons rouges	3 cuillères à soupe d'huile d'olive
8 oeufs	2 cuillères à café de fenouil en grains FUCHS
200 g de ricotta	1 cuillère à café de sauge FUCHS
100 g de parmesan râpé	12 tomates cerises jaune
Sel	½ cuillère à café de piment de Cayenne moulu FUCHS

1. Préparation :

- Préchauffer le four à 210 °C (chaleur tournante 190 °C). Laver et tailler en dés les courgettes. Éplucher les oignons et les tailler également en dés. Dans un récipient, mélanger les œufs avec la ricotta et le parmesan. Assaisonner avec le sel, le piment de Cayenne et le zeste de citron vert.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir à feu vif les courgettes et les oignons. Écraser les grains de fenouil au mortier et les ajouter aux légumes dans la poêle avec la sauge. Verser par-dessus le mélange œufs-ricotta.
- Glisser la poêle avec la frittata dans le four pour env. 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit ferme. (Envelopper la poignée de la poêle dans du papier d'aluminium). Démouler délicatement la galette sur un plat et laisser refroidir. Ensuite, la découper en dés et les garnir d'une demie tomate cerise. Parsemer éventuellement de copeaux de parmesan.
- Envie de composer une délicieuse assiette d'entrées variées ? Rien de plus simple ! Il vous suffit de combiner cette recette avec nos petites recettes de pêches à la bresaola, de poivrons grillés à la burrata et de tomates farcies à la ricotta et au fromage de brebis. Et d'ajouter les ingrédients suivants selon les goûts :



- 100 g de salami au fenouil
- 200 g de parmesan ou de pecorino en copeaux
- 100 g de câprons
- 100 g d'olives assaisonnées
- 100 g de tomates séchées assaisonnées
- 1-2 pains ciabatta

1. Dresser les entrées sur un grand plat, les accompagner de pain ciabatta croustillant et, selon les envies, ajouter du salami au fenouil tranché finement, du parmesan ou du pecorino, des câprons, des olives et des tomates séchées.

