

**FRITTATA AUX POIVRONS ET OIGNONS** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 40 grammes de patate douce, crue
- 20 grammes d'oignon rouge, cru
- 1/2 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (2 g)
- 1/4 unité moyenne de poivron rouge, cru (46 g)
- 1/4 unité moyenne de poivron jaune, cru (46 g)
- 5 grammes de basilic, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites pré-cuire les patates douces en cubes. Préchauffez votre four à 180°C. Dans une poêle allant au four, faites revenir les poivrons et l'oignon avec un peu d'huile d'olive à feu moyen. Pendant ce temps, battez les œufs dans un grand bol, salez et poivrez. Ajoutez les patates douces précuites à la poêle avec les légumes. Versez les œufs battus sur les légumes dans la poêle et laissez cuire sans remuer pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que le fond commence à prendre. Parsemez de feuilles de basilic frais, puis transférez la poêle au four et faites cuire pendant 15 minutes. Sortez la frittata du four, laissez-la tiédir légèrement avant de la découper en parts et servez immédiatement.
- 2° Faites pré-cuire les patates douces en cubes. Préchauffez votre four à 180°C. Dans une poêle allant au four, faites revenir les poivrons et l'oignon avec un peu d'huile d'olive à feu moyen. Pendant ce temps, battez les œufs dans un grand bol, salez et poivrez. Ajoutez les patates douces précuites à la poêle avec les légumes. Versez les œufs battus sur les légumes dans la poêle et laissez cuire sans remuer pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que le fond commence à prendre. Parsemez de feuilles de basilic frais, puis transférez la poêle au four et faites cuire pendant 15 minutes. Sortez la frittata du four, laissez-la tiédir légèrement avant de la découper en parts et servez immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (242 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	228 kcal	11 %
PROTÉINES	6 g	15 g	29 %
GLUCIDES	5 g	13 g	5 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	5 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	60 mg	146 mg	6 %