



## FRITTATA AUX CHAMPIGNONS ET À LA POITRINE FUMÉE

 25 minutes 25 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 30 grammes de poitrine de porc, fumée, crue
- 600 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 8 unités grande [L] d'oeuf, cru (544 g)
- 1 grande portion de cheddar (80 g)
- 100 grammes de roquette

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C (th 7). Faites revenir la poitrine fumée dans une poêle antiadhésive de 26 cm allant au four, sur feu moyen pendant 2 minutes. Ajoutez les champignons en cassant, si besoin, les gros. Assaisonnez avec du sel marin et du poivre noir puis faites revenir en remuant régulièrement 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 2° Battez légèrement les oeufs, puis versez-les dans la poêle et jeter le cheddar cassé en petits morceaux dessus. Mettez au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les oeufs soient cuits. Décollez les bords avec une spatule, puis transférez sur une planche. Assaisonnez la roquette avec un peu d'huile d'olive extra-vierge et de vinaigre rouge et répartissez-la sur la frittata.
- 3° © Jamie Oliver - 5 ingrédients - Rapide & facile

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (321 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	318 kcal	16 %
PROTÉINES	8 g	25 g	51 %
GLUCIDES	2 g	6 g	2 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	7 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	2 g	6 %
SODIUM	126 mg	406 mg	17 %