



FRITTATA AU JAMBON, CHAMPIGNONS ET ÉPINARDS

 10 minutes

 15 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 150 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g)
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 40 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 100 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les champignons et faites-les revenir pendant 4-5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres. Incorporez le jambon et les épinards, et faites cuire 1 minute de plus, jusqu'à ce que les épinards soient tombés. Assaisonnez généreusement avec du poivre noir et une pincée de sel.
- 2° Réduisez le feu et versez les œufs battus dans la poêle. Laissez cuire sans remuer pendant 5 minutes (minimum), jusqu'à ce que les œufs soient presque pris. Saupoudrez de fromage, puis couvrez jusqu'à ce que ce soit cuit. Servez chaud ou froid.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (331 g)	% AR
ÉNERGIE	118 kcal	390 kcal	19 %
LIPIDES	7 g	25 g	38 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	42 %
CHOLESTÉROL	137 mg	455 mg	152 %
SODIUM	250 mg	826 mg	34 %
GLUCIDES	1 g	4 g	1 %
SUCRES	1 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
PROTÉINES	11 g	38 g	—