



Frittata aux asperges vertes



4 personnes



55 minutes

Ingrédients

350 g d'asperges vertes
2 œufs entiers
2 jaunes d'œufs
1 échalote
400 g de lait concentré non sucré
2 c. à s. de fécule de maïs
1/2 bouquet de ciboulette
30 g de beurre
Poivre et sel

Retrouvez toutes
nos recettes :



Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Rincer les asperges vertes, retirer le bout fibreux et les tailler en quatre.
3. Laver, sécher et ciseler la ciboulette. Peler et hacher l'ail et l'échalote.
4. Faire fondre le beurre dans une poêle. Faire suer l'ail et l'échalote hachés pendant 3 minutes.
5. Ajouter les morceaux d'asperges puis saler et poivrer. Faire cuire pendant 5 minutes.
6. Saupoudrer de ciboulette ciselée et mélanger.
7. Dans un saladier, battre les œufs entiers et les jaunes d'œufs avec le lait concentré et la fécule de maïs. Saler et poivrer.
8. Incorporer le mélange aux légumes, bien mélanger.
9. Verser le tout dans un moule allant au four et enfourner pendant 30 minutes.
10. Servir tiède accompagné d'une salade verte assaisonnée.