



4 personnes



10 min



15 min

6 oeufs
200 g d'épinards frais
1 oignon
50 g de fromage râpé
2 c.s d'huile d'olive
Sel et poivre
Noix de muscade (facultatif)

Frittata aux épinards

Lavez et émincez les épinards. Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile 2-3 min, ajoutez les épinards et faites-les tomber 2-3 min.

Salez, poivrez et ajoutez une pincée de muscade si vous aimez.

Battez les oeufs dans un saladier, incorporez le fromage râpé puis ajoutez les épinards refroidis et mélangez délicatement.

Versez le mélange dans une poêle antiadhésive légèrement huilée et cuisez à feu moyen 8-10 min jusqu'à ce que les bords soient pris.

Terminez la cuisson sous le gril du four 2-3 min pour dorer le dessus.