

MOIS DE LA NUTRITION 2022

Recettes pour une alimentation saine et durable

Frittata aux champignons, aux épinards et aux tomates

Ce repas rassasiant ne nécessite que sept ingrédients principaux et passe de la cuisinière à la table en moins de 30 minutes ! Réalisé dans une seule poêle, riche en protéines et débordant de légumes, ce plat est triplement gagnant : rapide, sain et savoureux.

Préparation : 8 minutes

Temps de cuisson au four : 7 minutes

Donne 4 portions

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

3 tasses (750 ml) de champignons cremini tranchés

8 œufs

1 tasse (250 ml) de yogourt grec

1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre fraîchement moulu

1 tasse (250 ml) de fromage Suisse râpé, divisé

3 tasses (750 ml) de jeunes épinards

1 tasse (250 ml) de tomates raisins ou cerises, coupées en deux

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Dans une poêle allant au four de 12 pouces (30 cm), faire fondre le beurre à feu moyen-élevé et ajouter les champignons. Cuire pendant 2 minutes puis remuer. Cuire pendant 3 minutes de plus, en remuant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que les champignons soient dorés. Réserver quelques champignons pour la garniture.

Entre-temps, dans un grand bol, fouetter les œufs, le yogourt, le sel et le poivre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporer la moitié du fromage en fouettant, puis réserver.

Réduire le feu à moyen. Ajouter les épinards et faire cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, soit pendant environ 1 minute. Verser le mélange d'œufs sur le dessus et remuer délicatement. Recouvrir avec les tomates, côté coupé vers le haut, le reste du fromage et les champignons réservés. Cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que des bulles se forment à plusieurs endroits dans le mélange d'œufs.

Cuire au four pendant 5 minutes. Allumer ensuite le gril du four et faire griller pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait pris. Retirer du four. Laisser reposer 5 minutes.

ASTUCE NUTRITION

Inclure suffisamment de protéines aux repas vous aide à calmer votre faim et à vous sentir rassasié plus longtemps. C'est donc une bonne idée de consommer à chaque repas des aliments protéinés inclus dans le Guide alimentaire canadien, comme le fromage, le yogourt grec et les œufs de cette frittata.

POUR L'ENVIRONNEMENT

Les frittatas sont un excellent moyen de passer divers aliments et restes qui traînent dans votre réfrigérateur. Elles vous permettent ainsi de diminuer le gaspillage alimentaire, un élément essentiel pour réduire l'impact environnemental de votre alimentation. Cette frittata sera parfaite avec des épinards légèrement flétris, des restes de fromages mélangés et les champignons qui attendaient leur tour au fond de votre bac à légumes.

Votre diététiste

Nom : _____ Organisation : _____

Coordonnées : _____

Les diététistes sont des professionnels de la santé réglementés qui utilisent leurs connaissances et compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour traduire la science en conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.



Commanditaire du Mois de la nutrition 2022 des Diététistes du Canada



Présenté par Les diététistes du Canada

POUR PLUS DE RECETTES, VISITEZ MONALIMENTATION.CA

