

Frittatas aux oignons caramélisés

Plat chaud



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson/repos : 30 min

Calories par portion : 229.667 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.753

Les ingrédients

- 1.0 u Oignon
- 3.0 u Jambon cru
- 300.0 gr Pommes de terre
- 3.0 u Oeuf
- 50.0 gr Parmesan
- 10.0 cl Crème liquide 30pc
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 cc Sucre
- 6.0 p Thym
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffez le four à 180°C (Th.6)

Utilisez des moules à muffins en silicone. Si vous n'en avez pas, utilisez des moules en métal garnis d'une feuille de papier sulfurisé.

Préparation légumes

Peler les pommes de terre, et les mettre à cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et laissez-les refroidir avant de les couper en rondelle.

Émincez l'oignon, et faites le dorer 5 min dans l'huile d'olive, ajoutez le sucre et laissez-le caraméliser pendant 1 à 2 min.

Préparation de l'appareil

Dans un bol, mélanger les oeufs avec la crème fraîche et le parmesan. Salez et poivre à votre convenance.
Ajouter le thym effeuillé.

Dans le moules, alternez : l'oignon caramélisé, les pommes de terre et les lanières de jambon cru. Puis versez l'appareil dans les moules.

Cuisson

Enfournez 20 min.

Attendez un peu avant de démouler afin de ne pas cassez les frittatas.

Présentation

A proposer accompagné d'une salade de poivrons rouges.