

6. Frittata con prosciutto e spinaci

Omelette avec jambon et épinards



4 portions

Ingrédients :

500 grammes d'épinards

1 oignon

100 grammes de parmesan râpé

8 œufs

4 tranches fines de jambon italien cuit

2 cuillères à soupe de beurre

sel

Préparation :

1. Lavez et faites cuire les épinards, pressez-les bien et coupez-les en morceaux.
2. Ciselez l'oignon et faites-le frire dans la moitié du beurre et y ajoutez les épinards, cuisinez quelques minutes.
3. Salez les œufs et battez-les.
4. Dans une poêle enduite, faites fondre le reste du beurre et saupoudrez le fromage dessus, puis ajoutez les épinards et les œufs.
5. Pour finir, couvrez avec les tranches de jambon et terminez la cuisson, éventuellement couvrez la poêle avec le couvercle. Servez aussitôt.

Œufs « en couches » « à ma façon »

⇒ Il s'agit ici plutôt d'un « principe » que d'une recette, le principe des « couches » avec les œufs (sur le plat ou omelette).

⇒ L'ordre des couches est selon les préférences.

1. Œufs battus.
2. Charcuterie : jambon ou bacon ou salami.
3. Fromage : râpé (mélangé avec l'œuf ou sur l'œuf) ou en tranches.
4. Légumes : épinards, haricots, petits pois, pommes de terre, oignons...

⇒ On peut mettre comme « dernière couche » la charcuterie ou le fromage (et le faire fondre) pour avoir « œufs surprise ».