

Frittata aux épinards et aux blettes

Difficulté  Budget     50 minutes

LES INGRÉDIENTS

- 500 gr de branches d'épinard,
- 250 gr de champignons de Paris,
- 4 feuilles de blettes,
- Quelques tomates cerise,
- 4 œufs,
- 1 gousse d'ail,
- 10 cl de lait,
- 50 gr de parmesan,
- 1 cuillère à soupe d'huile,
- Une pincée de piment d'Espelette,
- Du sel et du poivre du moulin.

LA RECETTE

- Préchauffez le four à 200° (Thermostat 6-7).
- Rincez les épinards et les blettes.
- Émincez-les avec [le couteau Santoku JAPAN Kyocera](#).
- Émincez les champignons avec [le couteau Santoku JAPAN Kyocera](#).
- Râpez l'ail avec [la râpe ronde à épices Kyocera](#).
- Ajoutez-le aux légumes émincés et faites revenir le tout une petite minute à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile.
- Cassez les œufs dans un saladier puis battez-les en omelette.
- Incorporez le lait, une pincée de piment d'Espelette, puis le parmesan que vous aurez rappé avec [la râpe ronde à épices Kyocera](#).
- Salez et poivrez avec [le nouveau moulin à épices Kyocera](#) en bois.
- Beurrez un moule à manqué, versez-y les légumes puis la préparation aux œufs.
- Enfourez et laissez cuire 35 minutes.
- Démoulez et servez tiède.

Accompagnez cette frittata aux légumes de saison, d'un Beaujolais Villages Blanc par exemple.
À consommer avec modération !

www.kyocera-cuisine.fr

Contact Presse: **KEEPINTOUCH**

Delfine Bourguignon - rp@keepintouch.fr



VOS USTENSILES

- ✓ **1 Couteau Santoku Japan Kyocera** à lame en céramique noire de 16 cm, avec son manche en bois de pakka noir, élégant et naturellement affûté.



- ✓ **1 Moulin à épices Kyocera** avec broyeur en céramique réglable et sa coque Bois, parfaitement adapté à tous les mélanges d'épices, pour préserver saveurs et goût



NOUVEAU

- ✓ **1 râpe ronde à épices Kyocera** en céramique, munie de nombreux picots extrêmement durs, efficaces et résistants.

