

FRITTATA DE COURGETTES EN PERSILLADE

Vendredi 18 Mars 2022

Tout simple et tout basique :

Frittata de courgettes en persillade pour 1 personne et 7 sp vert - 2 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp

-2 petites courgettes* : 0 sp vert bleu violet - 0 psp

-2 oeufs moyens * : 5 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp

-2 cuillerées à café de parmesan : 1 sp vert - 1 psp

-2 cuillerées à café de persillade* : 0 sp vert bleu violet - 0 psp

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet - 1 psp

-sel fin, poivre

Détailler les courgettes lavées et non pelées en petits cubes et les faire revenir dans une poêle antiadhésive huilée au pinceau pendant 3 bonnes minutes. Assaisonner : sel poivre et les saupoudrer de persillade et de parmesan.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Répartir les courgettes dans un plat individuel allant au four.

Fouetter les oeufs en omelette. Assaisonner légèrement et verser dans le plat.

Enfourner 25 minutes ou plus selon le four jusqu'à ce que les

oeufs soient cuits.

Servir aussitôt.



Je prends toujours de petites courgettes bien tendres, non fibreuses et je n'huile pas mon plat, les courgettes l'étant déjà.

Vous pouvez remplacer le parmesan par du gruyère allégé et comptez 8 sp vert □-3 spl bleu□-3 spv violet□-3 psp□

Pour le repas du soir : frittata de courgettes en persillade (7 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□ – 2 psp□) -1 fromage saint moret (1 sp vert □□□-1 psp□) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert□□□-2 psp□) -1 mandarine (0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□) – Total : 10 sp vert □- 5 spl bleu□-5 spv violet□- 5 psp□

Calculez bien vos perso points psp□ fonction de vos choix alimentaires.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés