

FRITTATA

aux tomates

4 portions

8	asperges, parées	8
7	œufs	7
50 ml	lait à 1%	¼ tasse
250 ml	fromage parmesan italien PASTENE râpé	1 tasse
30 ml	huile d'olive pure PASTENE	2 c. à s.
1	boîte (398 ml/14 oz) de tomates pelées italiennes PASTENE, égouttées et hachées	1
	sel et poivre	
	copeaux de fromage parmesan PASTENE	

- Faire cuire les asperges dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et les hacher.
- Dans un bol, mélanger les œufs et le lait. Incorporer le parmesan ; saler et poivrer au goût.
- Dans une poêle de 22 cm (9 po) de diamètre, allant au four, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Y faire revenir les asperges pendant 2 minutes. Ajouter les tomates et faire cuire pendant 5 minutes.
- Ajouter la préparation aux œufs et poursuivre la cuisson pendant environ 12 minutes.
- Préchauffer le gril du four.
- Mettre la frittata au four jusqu'à ce qu'elle soit dorée et les œufs juste cuits. Parsemer de copeaux de fromage parmesan et servir.



Faire cuire les asperges dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et les hacher.



Dans un bol, mélanger les œufs et le lait.



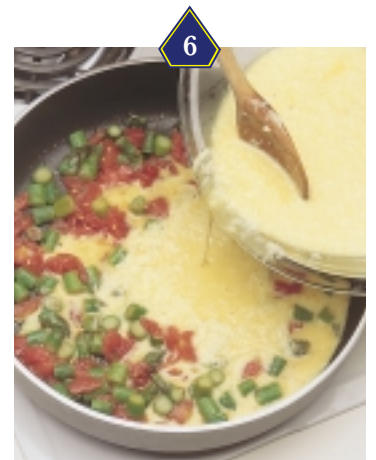
Incorporer le parmesan ; saler et poivrer au goût.



4
Dans une poêle de 22 cm (9 po) de diamètre, allant au four, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Y faire revenir les asperges pendant 2 minutes.



5
Ajouter les tomates et faire cuire pendant 5 minutes.



6
Ajouter la préparation aux œufs et poursuivre la cuisson pendant environ 12 minutes. Faire dorer ensuite la frittata sous le grill du four.