



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Frittata aux poivrons et courgettes .



*Ingrédients pour 2 personnes :*

- 1 courgette
- 1 oignon
- 1/3 de poivron jaune
- 1/3 de poivron rouge
- 1/3 de poivron vert
- 25 ml d'huile d'olive
- 3 gros œufs
- Piment d'Espelette
- Sel, poivre

- Préchauffer le four à 210°C th. 7. Emincer finement l'oignon, la courgette et les poivrons
- Faire suer dans une poêle (allant au four) légèrement huilée avec du sel l'oignon émincé
- Ajouter les dés de poivrons et laisser cuire 5 minutes. Ajouter les courgettes et cuire 3 minutes
- Battre les œufs en omelette, assaisonner avec le sel et le piment, puis verser sur les légumes
- Laisser cuire à feu doux 2 minutes, puis passer la casserole au four pendant 10 minutes à 210°C
- Démouler, laisser refroidir puis trancher

