

Frittata à l'ail noir

INGRÉDIENTS :

3-4 gousses d'ail noir hachées finement
1 bouquet d'asperges
Huile d'olive
1 courgette coupée finement
Une cuillère à soupe de basilic haché
250 g de ricotta fraîche
250 g de mascarpone
5 oeufs
1 oignon finement haché
100g d'épinards et / ou de betteraves argentées
¾ tasse de parmesan

MÉTHODE

1. Lavez les asperges et enlevez les extrémités. Couper les pointes et couper les tiges restantes. Cuire les tiges d'asperges dans de l'eau bouillante salée pendant 2 minutes. Ajoutez des conseils et faites cuire encore 1 minute. Égoutter et mettre de côté.
2. Préchauffez le four à 180 C. Chauffer l'huile dans une casserole et cuire l'oignon jusqu'à tendreté. Augmenter le feu et ajouter les courgettes. Cuire jusqu'à ce que la couleur soit douce et dorée. Ajouter l'ail noir et cuire encore une minute. Ajouter les épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils soient fanés.
3. Retirer de la poêle et ajouter les asperges et le basilic. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Laisser refroidir.
4. Graisser le moule à ressort avec du beurre et saupoudrer de parmesan. Mélanger la ricotta, le mascarpone, les œufs et ½ tasse de parmesan et ajouter aux légumes frais.
5. Verser le mélange dans un plat et parsemer du reste de parmesan. Cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. (Remarque: le mélange doit encore osciller légèrement au centre.) Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 3 heures.