

Mini-frittatas aux légumes grillés

Riches en fibres solubles, ces mini-frittatas sont un excellent choix à l'heure de la collation ou au petit-déjeuner.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de courgettes**, pelées et épinées, en petits dés
- 1 tasse de patates douces pelées**, en petits dés
- 1 tasse d'oignons jaunes**, en dés
- 1 poivron rouge**

- 4 œufs de calibre gros, entiers**
- 1 tasse de blancs d'œufs liquides**
- 2 c. à soupe d'huile d'olive**

- 1 tasse de fromage suisse râpé**
- ¼ c. à thé de sel**
- ⅛ c. à thé de poivre noir moulu**

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Dans un bol, mélanger tous les légumes avec l'huile d'olive, saler et poivrer.
3. Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin. Répartir le mélange de légumes et ajouter le poivron rouge entier.
4. Mettre à rôtir au four au moins 25 minutes, ou jusqu'à ce que la peau du poivron ait noirci et que le poivron commence à s'affaisser.
5. Déposer le poivron dans un bol, couvrir de pellicule plastique et laisser reposer – ainsi, la peau du poivron se détachera facilement. Lorsque le poivron est suffisamment refroidi pour être manipulé, retirer les parties non comestibles et couper la chair en dés de la même taille que le reste des légumes.
6. Enduire d'huile d'olive un moule à muffins à 12 cavités ou le vaporiser d'un enduit à cuisson antiadhésif, ou encore, le garnir de caissettes en papier.
7. Dans un bol, battre les œufs, les blancs d'œufs et le sel. Incorporer $\frac{3}{4}$ de tasse de fromage et les légumes grillés refroidis. Répartir la préparation dans les 12 cavités du moule à muffins. Parsemer du reste de fromage.
8. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les mini-frittatas soient prises au centre et légèrement dorées. Laisser refroidir complètement avant de congeler.

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 1 MINI-FRITTATA)

Kcal: 113 / Protéines (g): 7 / Lipides (g): 7 / Glucides (g): 6 / Fibres (g): 1 / Ca (mg): 109 / Fe (mg): 1 / Na (mg): 130