

LA FRITATA

C'est une recette bien pratique car après avoir mis tous les ingrédients de base on peut rajouter tout ce qu'on veut

INGREDIENTS :

4 œufs entiers
1 5/8 tasse (410 ml)
lait
1/4 lb (115 g)
fromage, râpé
1/2 tasse (125 ml)
farine tout-usage
Sel, poivre
Rajout une ou deux
courgettes, ciboulette



PREPARATION :

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
Rajouter les courgettes coupées en tranches
Mettre dans un moule à quiche beurré dans un four chaud (200°C; 400°F)
pendant 30 minutes
Déguster en entrée ou en plat principal avec une salade de crudités

Source : Fabienne

<http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=3252>



<http://katarinetta.canalblog.com/>