

---

## Frittata aux légumes

Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 15 à 20 minutes  
Nombre de portions : 6 portions

### Ingrédients

|                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| 6                    | œufs de gros calibre           |
| ½ tasse (125 ml)     | courgette                      |
| 1                    | poivron jaune, orange ou rouge |
| 1 à 2                | oignons verts                  |
| 1                    | gousse d'ail haché             |
| 2 c. à soupe (30 ml) | huile de canola                |
| 1 tasse (250 ml)     | fromage cheddar râpé           |
| Au goût              | sel et poivre                  |

1. Préchauffer le four à 350°.
2. Couper les légumes en petits dés et placer dans un bol.
3. Hacher et ajouter l'ail.
4. Placer le mélange de légumes et d'ail dans des moules à muffin, préalablement enduit d'huile de canola. Ajouter le poivre et le sel.
5. Casser les œufs et les fouetter dans un bol à mélanger.
6. Ajouter le mélange d'œuf dans les moules à muffin.
7. Placer les moules à muffin au four.
8. Râper le fromage et l'ajouter sur les œufs après 10 minutes de cuisson.
9. Terminer la cuisson et servir.