

Frittatas de petits pois

Pour 4 personnes
Préparation: 20mn
Cuisson: 30mn



INGRÉDIENTS

- 2 beaux filets de saumon frais
- 200g de petits pois
- 8 oeufs
- 2cc d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2cc de moutarde
- 1CS de câpres
- 1 citron jaune et son zeste
- Sel, poivre

PRÉPARATION:

1. Placer les filets de saumon , avec un peu d'eau , couvrir et les faire cuire au micro-ondes 2 mn 30.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon émincé.
3. Dans un saladier , mélanger les oeufs , sel, poivre, moutarde, câpres, zeste de citron et le jus.
4. Ajouter les petits pois, l'oignon.
5. Incorporer le saumon en morceau.
6. Faire cuire au four à 210°C jusqu'à ce que le mélange durcisse.

Se déguste chaud ou froid

FRITTATAS DE PETITS POIS

Préparation

- Placer les filets de saumon , avec un peu d'eau , couvrir et les faire cuire au micro onde 2 mn 30
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon émincé.
- Dans un saladier , mélanger les oeufs , sel, poivre, moutarde, câpres, zeste de citron et le jus.
- Ajouter les petits pois, l'oignon.
- Incorporer le saumon en morceau.
- Faire cuire au four T° 7 jusqu'à ce que le mélange durcisse .
- Se déguste chaud ou froid

