

Frittata au Bouquet des Moines, chorizo, épinards et pois chiches



30 min



30 min



4 personnes

Ingédients

- 1 Val-Dieu Bouquet des Moines
- 120 g de chorizo (doux ou piquant, au choix)
- 200 g de pousses d'épinards
- 1 boîte de pois chiches cuits (240 g, poids égoutté)
- 1 oignon
- 6 œufs
- 1 dl de lait
- ½ c. à café de cumin
- Sel et poivre

Préparation

- > Retirez la peau du chorizo et taillez-le en petits dés. Faites-les revenir à feu très doux dans une poêle de 24 cm de diamètre (entièrement métallique, pouvant passer au four). Augmentez la flamme quand le gras commence à fondre et faites-les rissoler.
- > Egouttez le chorizo avec une écumoire et faites revenir l'oignon haché dans le gras rendu, pendant 5 min à feu doux. Ajoutez ensuite progressivement les épinards hachés et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien ramollis. Salez légèrement, poivrez et saupoudrez de cumin.
- > Allumez le grill du four.
- > Egouttez les pois chiches, rincez-les à l'eau froide et ajoutez-les dans la poêle. Joignez les dés de chorizo, mélangez et versez par-dessus les œufs préalablement battus avec le lait, un peu de sel et du poivre. Faites prendre 10 min à feu modéré, en grattant un peu le fond de temps en temps pour que la partie encore liquide s'y écoule et puisse se figer.
- > Taillez le Bouquet des Moines en huit demi-rondelles et disposez-les sur la frittata (le dessus doit être encore légèrement coulant). Faites dorer quelques minutes sous le grill.
- > Servez chaud, avec une salade et du pain. Egalement très bon froid, pour un lunch au bureau ou un pique-nique.

Astuce

Si vous n'avez pas de poêle adaptée, transférez la frittata dans un plat à four avant de la passer sous le grill. Vous pouvez aussi la cuire entièrement au four ; compter alors environ 30 min de cuisson à 180 °C, en ajoutant le Bouquet des Moines 10 min avant la fin.



Découvrir d'autres recettes

