

Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada

Mini frittâtes au jambon et au fromage

Apprenti-chef superbes protéines recette

- 6 gros œufs
- 65 ml / $\frac{1}{4}$ tasse lait
- 85 ml / $\frac{1}{3}$ tasse fromage cheddar râpé
- 85 ml / $\frac{1}{3}$ tasse jambon épais coupé en dés
- 85 ml / $\frac{1}{3}$ tasse poivron jaune lavé et coupé en dés
- 85 ml / $\frac{1}{3}$ tasse poivron rouge lavé et coupé en dés
- 3 oignons verts lavés et tranchés finement
- 1 ml / $\frac{1}{4}$ cuillère à thé poivre enduit de cuisson végétal antiadhésif

Matériel

- un moule à muffins à 12 trous
- une minuterie
- un couteau
- un bol à mélanger
- une planche à découper
- un fouet
- des tasses à mesurer



- un thermomètre pour aliments
- des cuillères à mesurer



Avertissement concernant les allergies! Contient des oeufs et du lait.

Préparation

1. Allume le four et règle-le à 190 °C (375 °F) et vaporise le moule d'un enduit de cuisson végétal antiadhésif.
2. Dans le bol, mélange le jambon en dés, les poivrons jaunes et rouges et les oignons verts.
3. Avec une cuillère, répartis équitablement le mélange de légumes et de jambon dans les trous du moule.
4. Dans le même bol, fouette les œufs avec le lait et le poivre jusqu'à ce que le jaune et le blanc soient bien mélangés.
5. Verse doucement le mélange d'œuf et de lait sur les légumes et le jambon. Attention : il faut laisser environ 2 cm d'espace libre au-dessus du mélange dans chaque trou car les œufs vont gonfler lors de la cuisson.
6. Ajoute une cuillère à table de fromage cheddar râpé dans chaque trou.
7. Place le moule au four et laisse cuire les frittâtes pendant environ 15 minutes. Les frittâtes sont cuites lorsque leur température interne atteint au moins 74°C (165°F). Utilise un thermomètre pour aliments pour mesurer la température interne des frittâtes.
8. Laisse refroidir les frittâtes cinq minutes. Utilise une spatule ou un couteau à beurrer pour les retirer du moule. Les frittatas refroidies se conservent au réfrigérateur.

Donne 12 frittatas.

Ce plan de cours a été produit par le Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada.

[Consulter toutes les ressources d'apprentissage d'Ingenium sur notre site Web.](#)