




Ma Recette SANTÉ

Frittata épinards, poivrons rouge & tomates séchées



Frittata épinards, poivrons rouge & tomates séchées

L'été approche et il est temps de commencer à préparer sa peau pour le soleil. Heureusement pour nous, il existe d'autres solutions que de manger des carottes à tous les repas pour avoir un joli teint hâlé.

Pour se préparer pour la belle saison 4 catégories d'ingrédients sont indispensable: les caroténoïdes, les vitamines C et E, la tyrosine, et l'eau.



Pourquoi cette recette va m'aider à préparer ma peau pour le retour des beaux jours?

C'EST SIMPLE

Le **poivron rouge** est riche en bêta carotène (une des sous catégories des caroténoïdes) et en vitamine C.

Les **épinards** sont riches en lutéine et zéaxanthine (une autre sous catégorie des caroténoïdes) et en vitamine E.

Les **tomates séchées** sont riches en lycopène! (encore une autre sous catégorie des caroténoïdes).

La tomate séchées est très riche en lycopène car il faut 10 à 12 kg de tomates fraîches pour obtenir 1kg de tomates sèches d'où une concentration plus importante en lycopène.

Les **œufs** contiennent de la tyrosine. La tyrosine est un acide aminé présent dans les produits laitiers et les aliments protéines tels que la viande, le poisson mais aussi les œufs.





INGRÉDIENTS

- 1/2 poivrons rouge
- 200g d'épinards frais
- 6 pétales de tomates séchées
- 4 œufs
- 30mL de lait
- 50g de fêta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café d'origan

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 190°C
- Pour une version individuelle: huilez des moules à muffins ou à mini-cake
- Coupez le demi poivron en petits dés ainsi que les tomates séchées puis hachez grossièrement les épinards.
- Dans une poêle, sur feu moyen, faites revenir les dés de poivrons rouges avec l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez les épinards et laissez cuire 5min supplémentaires. Salez et poivrez selon vos goûts.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait et la fêta coupée en petits dés.
- Remplissez vos moules de moitié du mélange précédent.
- Répartissez le mélange de légumes dans les moules puis saupoudrez d'origan séché.
- Enfournez pour 25min.
- Laissez tiédir avant de démouler

Le conseil de Laurianne:

Vous pouvez remplacer la feta par n'importe quel autre fromage selon vos goûts. Pour ma part, je privilégie toujours les fromages au lait de chèvre et de brebis plus pauvre en matière grasse sans en sacrifier le goût.



BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!