



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Frittata courgette & ciabatta d'Ottolenghi

 Pour 3 personnes

 Très facile

 65 min

3.55€ La portion (prix indicatif)



Ou quand la frittata se cuisine avec de la ciabatta.

Les ingrédients

- **4 pièce** de Pain ciabatta ou pain italien
- **135 ml** de Lait demi écrémé
- **135 ml** de Crème fraîche fleurette entière/30% de MG
- **4 pièce** de Oeuf
- **1 gousse** de Ail
- **0.5 c à c** de Cumin moulu
- **55 g** de Parmesan rapé
- **300 g** de Courgette
- **4 brin** de Basilic frais

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 50 min



Attente : 0 min

- 1 À l'aide d'un couteau, enlevez la croûte de 4 ciabatta précuites. Déchirez la mie en gros morceaux. Mettez-les dans un saladier large. Arrosez avec 135 ml de lait et 135 ml de crème liquide. Mélangez grossièrement pour que toute la mie soit imbibée. Laissez gonfler 30 minutes.
- 2 Pendant ce temps, lavez 300 g de courgettes mais ne les épluchez pas. Coupez leurs extrémités.
Si vous utilisez un mixeur (plus rapide) : coupez les courgettes en gros morceaux. Mettez-les dans le bol du mixeur puis mixez par à-coups pour obtenir des courgettes

râpées.

Selon la taille de votre mixeur, procédez en une ou plusieurs fois.

Si vous utilisez une râpe manuelle ou électrique : râpez (avec une râpe fine) les courgettes entières.

- 3 Après 30 minutes, préchauffez votre four à 180°C en chaleur tournante. Mettez le plat à gratin dedans pour qu'il chauffe en même temps.
- 4 Mélangez la mie réhydratée. Cassez-y 4 œufs et mélangez.
Ajoutez 35 g de parmesan râpé, 1 gousse d'ail râpée, ½ càc de cumin moulu, ½ càc bombée de sel, du poivre, les courgettes râpées et les feuilles de 4 brins de basilic déchirées à la main. Mélangez de façon homogène.
- 5 Sortez le plat à gratin du four. Huilez le fond et les bords.
Versez la préparation dedans. Tapez le plat pour homogénéiser la surface.
Enfournez à 180°C pendant 20 minutes. Si le dessus colore trop vite, recouvrez le plat d'une feuille d'aluminium.
- 6 Après 20 minutes, parsemez le dessus de la frittata avec le reste de parmesan râpé (20 g).
Enfournez pour une vingtaine de minutes de plus, jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné et le centre cuit (test du planté de couteau).
- 7 Laissez refroidir 5 à 10 minutes pour solidifier la frittata. Servez avec une salade verte.