



Frittata à la courge musquée et au dindon

Donne de 8 à 10 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 65 minutes

Préchauffez le four à 200 °C (400 °F)

Allergènes courants : oeufs et lait



Matériel :

- Couteau
- Éplucheur de légumes
- Fouet
- Grandes cuillères
- Papier parchemin ou huile de cuisson en aérosol
- Planche à découper
- Plaque à pâtisserie
- Plat carré de 9 po (2,5 l) allant au four
- Râpe
- Tasses et cuillères à mesurer

Ingrédients :

1 kg (2 lb) de courge musquée pelée (peut être remplacée par des courgettes, des patates douces, des poivrons ou tout autre type de courge)

15 ml (1 c. à soupe) de romarin frais, haché ou 2 ml (½ c. à thé) de romarin séché

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais ou 2 ml (½ c. à thé) de thym séché

150 g (5 oz) de dindon cuit, haché

375 ml (1½ tasse) de fromage de chèvre frais et pasteurisé, émietté ou de fromage cheddar ou mozzarella, râpé

6 œufs

60 ml (¼ tasse) d'eau

2 ml (½ c. à thé) de sel

1 ml (¼ c. à thé) de poivre

Une pincée de muscade moulue



Préparation :

1. Coupez la courge en morceaux de 2,5 cm (1 po) (vous devriez obtenir environ 1 l [4 tasses]). Saupoudrez la courge avec la moitié du romarin et du thym. Étendez les morceaux sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin et faites griller dans le four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit légèrement dorée et tendre. Laissez refroidir.
2. Mélangez et déposez les morceaux de courge et le dindon haché dans un plat carré allant au four. Saupoudrez de fromage.
3. Battez les oeufs avec l'eau, le sel, le poivre, le reste du romarin et du thym ainsi que la muscade. Versez sur les morceaux de courge et le dindon.
4. Déposez le plat sur une plaque à pâtisserie et faites cuire dans le four à 180 °C (350 °F) de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que le centre soit cuit. Laissez refroidir 10 minutes avant de servir.

Recette tirée et adaptée de Cuisinez au goût du cœur, Fondation des maladies du cœur du Canada (2007)