



Frittata dans l'Instant Pot



Cette frittata plaira à ceux et celles qui sont amateurs de mets aux oeufs. Au goût, vous pouvez la préparer avec des asperges ou des épinards.

Si vous n'avez pas de support à longs manches pour Instant Pot, préparer une bande de papier d'aluminium « sling ». Superposer deux longueurs de 2 pieds de papier aluminium, plier en deux sur la longueur. Mettre le moule à cuire au centre juste avant de le mettre dans le bol de l'Instant Pot. Replier les bouts plusieurs fois pour former des poignées. Soulever le moule avec ces poignées pour le mettre dans l'Instant Pot.



Notez que le temps de cuisson tient compte du temps que l'Instant Pot prend pour débiter la cuisson et le temps de repos avant l'évacuation.

✂ Portions: 2 à 3

🕒 TEMPS DE PRÉPARATION 20 mins ⌚ TEMPS DE CUISSON 30 mins ⌚ TEMPS TOTAL 50 mins



- 6 gros oeufs
- 60 ml (¼ de tasse) de lait ou crème
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 0,50 ml (1/8 c. à thé) de poivre moulu
- 1 oignon vert, haché finement
- La moitié d'une tomate, hachée
- 75 g (1 tasse) de fromage gruyère ou emmental râpé
- 250 ml (1 tasse) d'asperges cuites, en tronçons de 2 cm (1 po) OU 125 ml (1/2 tasse) d'épinard surgelé, décongelé, haché et bien essoré

- 1 Beurrer un moule en verre profond d'environ 1 ½ litre (6 tasses). Verser 375 ml (1 ½ tasse) d'eau froide dans le bol de l'Instant Pot et y déposer le support de métal.
- 2 Dans un bol, battre les oeufs jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de trace de blanc. Ajouter le lait, le sel, le poivre, l'oignon vert, la tomate, le fromage et les asperges ou les épinards et remuer jusqu'à homogène.
- 3 Verser la préparation dans le moule beurré et bien sceller avec du papier aluminium. Déposer le moule sur le support en silicone ou sur un support en papier aluminium et le mettre sur la grille dans l'Instant Pot.



- 4 Fermer le couvercle avec le bouton d'évacuation de la vapeur à « sealing ». Sélectionner « pressure ou manual », mettre 25 minutes à « low » avec « warm à off ». Peser sur « start ».
- 5 Lorsque l'alarme de fin de cuisson sonne, évacuer immédiatement la pression et enlever le couvercle. Sortir la frittata, enlever le papier aluminium et laisser refroidir 5 minutes. Passer un couteau autour de la frittata, mettre une grande assiette sur le moule et renverser pour démouler. Servir immédiatement en pointes.



🏷 Étiquettes > autocuiseur, déjeuner, Instant Pot, légume, oeuf, tomate
📁 Catégories > Au Menu, Cuisine des saisons, Déjeuners, Plats Principaux, Printemps, Recettes Instant Pot, Sans Gluten

⬅ PRÉCÉDENT Pouding Chômeur



Micheline Mongrain-Dontigny

Laisser un commentaire

Votre adresse courriel ne sera pas publiée.

NOM

COURRIEL

SITE WEB

COMMENTAIRE

LAISSER UN COMMENTAIRE

Bonjour, je m'appelle Micheline C'est un plaisir de vous accompagner dans votre Cuisine!

À Propos

INFOLETTRE
Ne ratez jamais mes Délicieuses Recettes!

Abonnez-Vous !

VOUS AIMEZ NOS RECETTES !

Offrez-nous du café

Conversion Volume-Poids

Guide de températures

MICHELINE MONGRAIN-DONTIGNY

LES **GRANDS CLASSIQUES** de la cuisine d'ici

300 délicieuses recettes traditionnelles et contemporaines

Guy Saint-Jean Éditeur

Les Fêtes, c'est l'occasion de cuisiner les plats typiques des familles d'ici. Si vous avez perdu la recette de gâteau roulé de grand-maman pour la bûche ou que vous ignorez comment préparer des fèves au lard, Les grands classiques de la cuisine d'ici, qui vient de paraître chez Guy Saint-Jean Éditeur, vient à votre rescousse.

Marie Allard
La Presse

RECHERCHEZ

INSCRIVEZ-VOUS À MON INFOLETTRE!
Courriel: M'abonner

RETROUVEZ-MOI SUR

AUTEUR
À Propos
Contact
Conditions

PETITS CARACTÈRES
Toutes images et contenu de ce site web ne sont pas libres de droit. Merci de ne pas les utiliser sans mon autorisation.
Cuisiner avec Micheline - © 2009 - 2019

DESIGN PAR
Sébastien Dontigny