



Frittata dans l'Instant Pot

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

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.

Dans un bol, battre les œufs 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.

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.

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 ».

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.

La cuisine de Micheline

https://lookaside.fbsbx.com/file/Frittata%20dans%20l%27Instant%20Pot%20_%20Cuisiner%20avec%20Micheline.pdf?token=AWzrAhhSJd7I6_Z7-vY5oSNsOB4ztPYj8fyduygS00_4O7R--DTycMYUP9MijxhydijiAiWGJ4m90JrSg8SYcqDk7XnUNKRTVnXW3OSaDaXmFGj--gLTCfrDHvucszfRGIW4NMnht4iy6S4hPHUfQ3e815MINAoMcdol_meBxEUZLJGSFBND-JqOcJySLHaz0kfgXNsnSoqTxBgNdn5u6ipA