

# FRITTATA

**Ce plat dégage peu d'odeur et une saveur neutre, adaptées aux situations de nausées.**

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/179/thumbnails/image179 Frittata.jpg>

**Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0min**

## Ingrédients (4 personnes)

- 8 oeufs
- 60ml de lait
- 1 oignon finement découpé
- 2 courgettes non épluchées
- 60g de jeunes pousses d'épinard équetées
- 2 c. à s. de d'ail hachée ou en poudre
- 1 c. à s. de persil
- 1 c. à s. d'origan
- 150g de spaghettis
- 30g de fromage rapé à pâte cuite pressée

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Cuire et égoutter les spaghettis.

Couper les courgettes en rondelles.

Dans un saladier, battre les oeufs et le lait. Ajouter oignons, épinards, courgettes, fromage et assaisonnement. Bien mélanger.

Dans une poêle légèrement huilée, mettre les spaghettis cuits au fond puis recouvrir avec la préparation.

Cuire au four pendant 15 à 20 minutes.