

## FRITTATA A LA COURGE MUSCADE ET FEVE TONKA

**Préparation :** 15 minutes **Cuisson :** 20 minutes

### INGREDIENTS :

- 300 gr de courge muscade
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 80 gr de feta
- 6 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 4 pincées de piment d'Espelette, Sel
- 1 pincée de fève tonka



### PROGRESSION :

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6) et placer les empreintes sur une plaque perforée.
- Eplucher la courge et râper-la au robot ou à la mandoline.
- Eplucher l'oignon, émincer-le.
- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire suer l'oignon sans le dorer.
- Couper la féta en petits dés.
- Dans un cul de poule, battre les œufs en omelette, ajouter la crème, le sel, la poudre de fève tonka et le piment, mélanger.
- Ajouter la courge râpée, la féta coupée en dés et l'oignon revenu.
- Garnir les empreintes avec cette préparation.
- Enfourner pour 20 minutes de cuisson environ.
- Laisser tiédir un peu avant de démouler.
- Déguster chaud ou tiède.