

Frittata de courgettes à la menthe

Pour 4 personnes :

- * 6 oeufs
- * 4 petites courgettes
- * 1 oignon
- * 100g de ricotta ou de fromage blanc
- * 100 ml de lait
- * 50g de parmesan râpé
- * Menthe
- * Sel, poivre



1. Lavez les courgettes et râpez les avec la peau.
2. Préchauffez le four à 200°C.
3. Faites revenir dans une poêle l'oignon émincé, puis ajoutez les courgettes. Laissez sur le feu quelques minutes.
4. Dans un saladier, battez les oeufs, ajoutez le fromage, le lait, le parmesan, la courgette, la menthe ciselée. Salez et poivrez.
5. Versez la préparation dans un moule beurré ou en silicone et faites cuire 35 min au four.