

**Donne 2 portions**

# Frittata à la bette à carde

Bev Callaghan, Dt. P.

Cette frittata donne un délicieux repas ou une collation rapide. Si vous n'avez pas de pita sous la main, servez la frittata avec des rôties de pain de blé entier.

## CONSEIL

On peut facilement remplacer la bette à carde par des épinards frais hachés. Rien ne vous empêche de faire des expériences avec d'autres légumes-feuilles, comme le chou cavalier, le chou vert frisé, les feuilles de moutarde, de pissenlit et le rapini. Tous ces légumes peuvent remplacer la bette à carde.

## Données nutritionnelles

Même si cette frittata est déjà une bonne source de fibres alimentaires, vous pouvez encore l'enrichir en prenant du pain pita de blé entier au lieu de pita de farine blanche.

On prend un repas complet

Servez la frittata accompagnée de SALSA FRESCA (voir la recette à la page 42), de salsa commerciale ou, si vous le souhaitez, de tranches de tomate fraîche.

Portions selon le Guide

PRODUITS CÉRÉALIERS	LÉGUMES ET FRUITS
2	2
1/2	1
PRODUITS LAITIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS

Valeur nutritionnelle

4	œufs	4
15 ml	eau	1 c. à table
5 ml	huile d'olive	1 c. à thé
50 ml	oignons hachés	1/4 tasse
2 ml	ail émincé	1/2 c. à thé
500 ml	bette à carde hachée bien tassée	2 tasses
25 ml	basilic frais haché ou 2 ml (1/2 c. à thé) de basilic séché	2 c. à table
50 ml	parmesan râpé	1/4 tasse
2	petits pains pita de 15 cm (6 po) de diamètre	2

- Battre au fouet les œufs et l'eau dans un petit bol. Réserver.
- Chauffer l'huile à feu moyen-élevé dans une petite poêle antiadhésive de 20 cm (8 po) de diamètre. Y cuire les oignons et l'ail pendant une minute ou deux. Incorporer la bette à carde et le basilic (les feuilles s'affaisseront ; au besoin, remplir la poêle deux fois). Cuire pendant 3 ou 4 minutes ou jusqu'à ce que la bette à carde se soit affaissée. Retirer de la poêle et réserver.
- Essuyer la poêle et chauffer de nouveau, à feu moyen. Y mettre la moitié du mélange à base de bette à carde et la moitié du mélange à base d'œufs. Cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le fond de la préparation soit doré sans que le dessus ait pris ; garnir de fromage. Retourner la frittata et la cuire pendant 1 minute ou 2 ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bien prise. Retirer de la poêle et couper en deux. Procéder de même avec le reste des ingrédients pour faire la seconde frittata.
- Couper les pitas en deux et glisser une moitié de frittata dans chaque moitié de pita.

PAR PORTION			
Calories	431	Glucides	43,2 g
Protéines	26,7 g	Fibres alimentaires	4,0 g
Matières grasses	16,9 g	Sodium	849 mg

**Excellente** source de calcium, de fer, de zinc, de vitamine A, de vitamine C, de riboflavine, de niacine, d'acide folique et de vitamine B<sub>12</sub>. **Bonne** source de thiamine et de vitamine B<sub>6</sub>. **Riche** en fibres alimentaires.