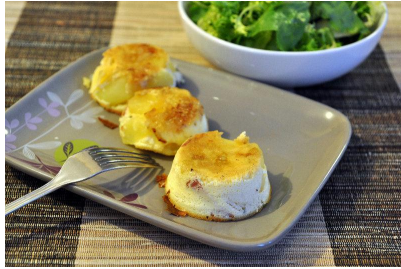


# Frittatas aux oignons caramélisés

## Plat chaud



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson/repos : 30 min

Calories par portion : 229.667 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.753

## Les ingrédients

- 1.0 u Oignon
- 3.0 u Jambon cru
- 300.0 gr Pommes de terre
- 3.0 u Oeuf
- 50.0 gr Parmesan
- 10.0 cl Crème liquide 30pc
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 cc Sucre
- 6.0 p Thym
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffez le four à 180°C (Th.6)

Utilisez des moules à muffins en silicone. Si vous n'en avez pas, utilisez des moules en métal garnis d'une feuille de papier sulfurisé.

## Préparation légumes

Peler les pommes de terre, et les mettre à cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et laissez-les refroidir avant de les couper en rondelle.

Émincez l'oignon, et faites le dorer 5 min dans l'huile d'olive, ajoutez le sucre et laissez-le caraméliser pendant 1 à 2 min.

## Préparation de l'appareil

Dans un bol, mélanger les oeufs avec la crème fraîche et le parmesan. Salez et poivre à votre convenance.  
Ajouter le thym effeuillé.

Dans le moules, alternez : l'oignon caramélisé, les pommes de terre et les lanières de jambon cru. Puis versez l'appareil dans les moules.

### **Cuisson**

Enfournez 20 min.

Attendez un peu avant de démouler afin de ne pas cassez les frittatas.

### **Présentation**

A proposer accompagné d'une salade de poivrons rouges.