



Frittata d'artichauts



the Combi Wave™ 3 in 1

Breville

Frittata d'artichauts



Préparation 15 minutes / Cuisson 30 minutes



Portions 4



the Combi Wave™ 3 in 1

6 gros œufs

$\frac{3}{4}$ tasse (180 ml) de crème épaisse

4 oz (115 g) de cheddar fort, râpé

1 oignon vert, tranché finement

1 gousse d'ail, émincée

Sel casher et poivre noir
fraîchement moulu

3 tiges de chou kale sans les feuilles,
tranchées grossièrement

6 oz (170 g) d'artichauts marinés,
égouttés et coupés en deux

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les œufs et la crème. Ajouter la moitié du fromage, l'oignon vert et l'ail. Saler au goût.
2. Graisser légèrement un plat rond de 9,5 po (24 cm) allant au micro-ondes. Disposer le chou frisé dans le plat et verser sur le mélange d'œufs sur le chou. Parsemer d'artichauts et du reste de fromage.
3. Appuyer sur COMBO RAPIDE et régler la température à 350 °F (175 °C) pour 30 minutes. Placer le plat rond le plat à croustiller combiné et mettre le tout au micro-ondes, en position élevée. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.
4. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.