

## **Frittata de patates douces aux épinards**

### Ingrédients

- 2 patates douces, moyennes
- 200 g de feuilles d'épinards
- 1 gros oignon, pelé et haché
- 8 gros œufs
- 70 g de feta (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel, poivre

### Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Nettoyez les patates douces et coupez-les en cubes. Badigeonnez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Placez-les sur une plaque de cuisson et enfournez pour 50 min.
3. Versez un filet d'huile dans une poêle antiadhésive (28 cm), ajoutez l'oignon et les épinards. Faites revenir à feu moyen, ajoutez une pincée de sel, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres (quelques minutes suffisent).
4. Pendant ce temps, cassez les œufs dans un bol et battez-les et incorporez 35 g de feta émietlée et assaisonnez si nécessaire.
5. Retirez la poêle du feu.
6. Versez les œufs dans la poêle, sans remuez. Ajoutez les patates douces (non pelées), puis encore 35 g de feta émietlée.
7. Enfournez la poêle pour 13 à 15 min, jusqu'à ce que la frittata gonfle et soit bien dorée. Servez dans la poêle, accompagné d'une salade de crudités de saison (carotte râpé, fenouil au citron, céleri râpé...)

Astuce : Vous pouvez réaliser cette frittata avec tous les légumes de saison, soyez créatif !)

