

Frittata facile à la poêle

Prép. : 10 min | Total : 25 min

- 6 œufs
- 1/2 tasse (la moitié d'un contenant de 250 g) de tartina de fromage à la crème **Philadelphia** léger
- 1/2 tasse (chacun) de poivrons rouges et de poivrons verts
- 6 tranches de bacon cuit, bien croustillant, égoutté et émietté
- 1 tasse de fromage cheddar **Cracker Barrel** léger - fait avec du lait 2 %, râpé, divisée
- 3 c. à soupe de coriandre fraîche hachée

1 **CHAUFFER** le four à 400 °F. Battre au fouet les œufs et la tartina de fromage pour bien mélanger; mettre de côté.

2 **VAPORISER** d'enduit à cuisson une poêle antiadhésive de 10 pouces résistante à la chaleur. Sauter les poivrons à la poêle 2 min ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits, mais encore croquants.

3 **AJOUTER** le bacon aux œufs avec 3/4 tasse de fromage râpé et la coriandre; bien mélanger. Verser dans la poêle et mélanger.

4 **COUVRIR** la poêle. Réduire le feu à doux; cuire de 6 à 8 min ou jusqu'à ce que le centre commence tout juste à prendre. Enlever le couvercle.

5 **METTRE** la poêle au four. Cuire 5 min ou jusqu'à ce que le centre de la frittata prenne. Sortir. Garnir avec le reste du cheddar (1/4 tasse); couvrir et laisser reposer 2 min.

6 **PASSER** une spatule autour de la frittata pour la détacher; glisser sur une assiette de service et couper en pointes.

Donne 6 portions d'une pointe chacune.

Info nutritionnelle par portion : CALORIES 220; MAT. GRASSES 15 g (sat. 7 g); GLUCIDES 4 g; FIBRES 0 g; PROTÉINES 15 g.

