

Souffléed Cheese and Mushroom Frittata

Beating the egg whites to an airy foam before combining them with the yolks gives this frittata lightness and a souffléed appearance. It might lose some of its height as it goes from oven to table, but not its tender texture or taste. A spoonful of warmed pasta sauce is an optional topping.

Serves: 4 to 6

Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 10 minutes

Oven Temperature: 425°F (225°C)

8 egg yolks

1 cup (250 mL) diced cremini or white mushrooms

1 cup (250 mL) shredded Swiss cheese (divided)

1 tbsp (15 mL) chopped fresh thyme (or 1 tsp/5 mL dried thyme)

1/8 tsp (0.5 mL) salt

8 egg whites

1 cup (250 mL) pasta sauce, heated (optional)

Place yolks in large bowl; whisk until blended. Add mushrooms, 3/4 cup (175 mL) cheese, thyme and salt; whisk until combined.

Place egg whites in another large bowl; beat with electric mixer until stiff peaks form.

Gently fold egg whites into yolk mixture, avoiding over-folding so as not to deflate whites.

Spray 10-inch (25 cm) ovenproof skillet with cooking spray. Pour mixture into skillet. Cook over medium heat until bottom is set, about 2 minutes. Sprinkle remaining cheese over top.

Place skillet in preheated 425°F (225°C) oven and bake until top is puffed and golden, and frittata is set, 8 or 9 minutes. Cut in wedges and serve immediately, with warmed pasta sauce spooned over each serving, if desired.

Tips:

- When separating eggs, crack each egg white individually into a small bowl first. This will allow you to check that there is no yolk in the white before adding it to the rest of the whites. Any yolk in the whites will prevent the whites from beating to a stiff foam.
- To ovenproof the handle of the skillet, wrap it with a double thickness of aluminum foil.

Nutrients per serving (1/4 of frittata):

Calories 257

Fat 18 g

Saturated Fat 8 g

Trans Fat 0.1 g

Sodium 259 mg

Carbohydrate 4 g

Fibre 0 g

Sugars 1 g

Protein 20 g

Frittata soufflée au fromage et aux champignons

Le fait de battre les blancs d'œufs en neige avant de les combiner avec les jaunes rend cette frittata légère et lui donne l'allure d'un soufflé. Elle perdra peut-être un peu de volume en passant du four à la table, mais conservera sa texture délicate et son goût exquis. Garnir d'une cuillerée de sauce pour pâtes chaude, si désiré.

Portions : de 4 à 6

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Température du four : 425 °F (225 °C)

8 jaunes d'œufs

1 tasse (250 ml) de champignons blancs ou crimini en dés

1 tasse (250 ml) de suisse râpé (séparé)

1 c. à table (15 ml) de thym frais, haché (ou 1 c. à thé/5 ml de thym séché)

1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel

8 blancs d'œufs

1 tasse (250 ml) de sauce pour pâtes chaude (facultatif)

Mettre les jaunes dans un grand bol, fouetter jusqu'à un mélange complet. Ajouter les champignons, 3/4 de tasse (175 ml) de fromage, le thym et le sel; fouetter pour bien mélanger.

Mettre les blancs d'œufs dans un autre grand bol; battre les blancs d'œufs au batteur électrique jusqu'à la formation de pics fermes.

Incorporer délicatement les blancs d'œufs dans le mélange de jaunes, en évitant de trop remuer afin de ne pas faire dégonfler les blancs.

Vaporiser une poêle de 10 pouces (25 cm) allant au four d'aérosol de cuisson. Verser le mélange dans la poêle. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que le dessous ait pris, soit environ 2 minutes. Garnir du reste du fromage.

Déposer la poêle dans le four préchauffé à 425 °F (225 °C) et cuire jusqu'à ce que le dessus soit gonflé et doré, et que la frittata ait prise, soit pendant 8 ou 9 minutes.

Couper en pointes et servir immédiatement, avec de la sauce pour pâtes chaude sur chacune des pointes, si désiré.

Conseils :

- Quand vous séparez les œufs, cassez chaque œuf individuellement au-dessus d'un petit bol. Ceci vous permettra de vous assurer qu'il n'y a pas de jaune dans le blanc avant de l'ajouter au reste des blancs. S'il y a du jaune dans les blancs, il vous sera difficile de monter les blancs en neige.
- Si la poignée de la poêle n'est pas faite pour aller dans le four, enveloppez-la d'une double épaisseur de papier d'aluminium.

Valeur nutritive par portion (1/4 de la frittata) :

Calories : 257

Gras : 18 g

Gras saturés : 8 g

Gras trans : 0,1 g

Sodium : 259 mg

Glucides : 4 g

Fibres : 0 g

Sucres : 1 g

Protéines : 20 g