



# Frittata aux asperges et au jambon de Parme



**Temps de préparation**

30 min à 1h



**Difficulté**

Facile



## Ingrédients

500 grammes d'asperges blanches  
8 œufs  
50 grammes de parmesan (râpé)  
1 paquet d'aneth (finement haché)  
100 grammes jambon de parme (en lanières)  
huile d'olive  
sel et poivre

## Méthode de préparation

- 1.** Épluchez les asperges au couteau économe. Coupez-les en tronçons de +- 5 cm.  
Kook de asperges gaar in lichtgezouten water. Laat ze uitlekken.
- 2.** Faites cuire les asperges dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les.
- 3.** Fouettez les œufs. Ajoutez le parmesan et l'aneth. Salez et poivrez. Ajoutez une grande partie des lanières de jambon et mélangez bien.  
Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Versez les œufs dans la poêle.
- 4.** Parsemez-les d'asperges. Ajoutez le reste des lanières de jambon de Parme.
- 5.** Baissez le feu. Couvrez et laissez cuire la frittata pendant 15 à 20 minutes.  
Ou jusqu'à ce que le dessus soit cuit.