

**DFM 930 CHAUD DEVANT 2021**  
**«Les Bons Petits Plats de Francette»**  
**FRITTATA AU FOUR ASPERGES, ÉPINARDS ET PAIN AU LEVAIN**

Préparation : 20 min, Cuisson : 1h, Pour 4/6 personnes

Ingrédients :

500g de pain au levain, 200g de crème fraîche, 150g de feta, 150g de feuilles d'épinards,  $\frac{1}{2}$  botte d'asperges vertes, 70g de parmesan, 6 œufs, 25cl de lait demi-écrémé, 1 gousse d'ail, 1 dizaine de feuilles de sauge + un peu pour servir, Huile d'olive, sel, poivre.

Ustensile : 1 plat à four de 20 x 25 cm

Réalisation :

Retirez la croûte du pain et découpez la mie en gros cubes. Dans un récipient, mélangez le lait avec la crème fraîche et le parmesan râpé. Ajoutez le pain et mélangez pour l'imprégner, laissez-le s'imbiber pendant 30min.

Retirez la queue des asperges et faites-les cuire 5 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

Retirez les tiges des feuilles d'épinards et hachez-les. Épluchez, et dégermez et hachez la gousse d'ail. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'ail avec les feuilles d'épinards hachées, 3 à 5 min, pour attendrir. Réservez.

Préchauffez le four à 180°C. Ciselez les feuilles de sauge. Dans un saladier, battez les œufs en omelette et ajoutez le pain avec son liquide de trempage, ajoutez les deux tiers de la feta émiettée et les épinards revenu, mélangez.

Enfournez un plat de 20x25 cm préalablement huilé pour 10 min. Versez-y ensuite la préparation, répartissez les asperges sur le dessus et enfournez pour 20min. Retirez du four, émiettez le reste de feta sur le dessus et enfournez de nouveau pour 30min : La feta doit être dorée Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau, la lame doit ressortir sèche.

Servez, parsemé du reste de sauge ciselé.