

# Frittata au thon



15min



2 pers.

## Ingrédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 6 œufs
- 100g de gruyère râpé
- 60ml de lait
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

## Réalisée avec



## Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un bol, fouetter les œufs, le lait, le gruyère râpé, le sel et le poivre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'oignon et 2 l'ail hachés jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3-4 minutes.
- Ajouter une boîte le thon égouttée et émiettée à la poêle et le mélanger avec l'oignon et l'ail.
- Verser la préparation à base d'œufs dans la poêle, en veillant à ce que tous les ingrédients soient répartis uniformément.
- Laisser cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à se détacher de la poêle.
- Transférer la poêle au four et laissez cuire la frittata pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et que le centre soit bien cuit.