

Frittata

🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

🥛 lait ● œufs

Frittata au chorizo, tomates séchées et parmesan, préparée en camp de base à partir d'œufs en poudre. Prête en 15 minutes à la poêle.

Italie

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> œufs entiers en poudre	6 càs
<input type="checkbox"/> lait entier en poudre	1 càs
<input type="checkbox"/> tomates séchées au soleil <i>hachées</i>	2 càs
<input type="checkbox"/> origan séché	1 càc
<input type="checkbox"/> marjolaine séchée	1 càc
<input type="checkbox"/> ghee <i>ou huile d'olive</i>	1 càs
<input type="checkbox"/> chorizo	20 g
<input type="checkbox"/> échalote	1
<input type="checkbox"/> parmesan râpé lyophilisé	1 càs
<input type="checkbox"/> eau	180 ml
<input type="checkbox"/> sel de mer	
<input type="checkbox"/> poivre	

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger les *œufs entiers en poudre*, le *lait entier en poudre*, les *tomates séchées au soleil*, l'*origan séché* et la *marjolaine séchée* dans un sac hermétique. Conditionner le *ghee*, le *chorizo*, l'*échalote* et le *parmesan râpé lyophilisé* séparément.

– Utilisation sur le trail –

2. Ajouter *eau* au sac avec le mélange d'œufs et bien battre. Assaisonner avec *sel de mer* et *poivre* et réserver. Faire fondre le *ghee* dans une *poêle*. Trancher le *chorizo* et hacher l'*échalote*, faire revenir *2 minutes* jusqu'à ce que l'*échalote* soit tendre. Verser les œufs battus et couvrir. Réduire à feu doux et cuire *10 minutes* jusqu'à ce que le centre soit pris. Saupoudrer de *parmesan*.

Pour la version paléo, omettre le lait en poudre et le parmesan.

dehydrated