

Hagen Gnote

LIVRET DE
RECETTES
N° 5

Hagen Gnote

Cuisiner et savourer en fin gourmet



*Frittatas pour
gourmets*

FRITTATA DE SPAGHETTIS FARCIE

Ingédients pour 4 personnes

Farce

1 échalote
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de sucre
Romarin finement haché
1 petite boîte de tomates allongées San Marzano
3 c. à soupe de tomates semi-séchées, à défaut tomates séchées blanchies
1 gousse d'ail finement hachée
1 c. à soupe de purée de tomate
1 citron
Sel, poivre
150 g de mozzarella de buffle

Frittata de spaghetti

200 g de spaghetti
Sel
2 c. à soupe d'huile d'olive
80 g de parmesan fraîchement râpé
2 c. à soupe de persil plat finement haché
2 gousses d'ail finement hachées
4 œufs

De plus

1 poêle réversible
Huile d'olive
Parmesan

Préparation

Farce

1 Faire revenir l'échalote finement hachée dans l'huile d'olive avec le sucre et le romarin sans faire colorer. Ajouter les tomates en boîte coupées en petits morceaux, les tomates séchées finement hachées et l'ail. Laisser cuire jusqu'à épaississement puis assaisonner avec le mélange purée de tomates, jus de citron, sel et poivre. Couper en dés la mozzarella de buffle.

Frittata de spaghetti

1 Cuire les spaghetti al dente dans de l'eau salée, égoutter et répartir uniformément sur 2 plats. Bien mélanger les autres ingrédients avec chaque moitié des spaghetti.
2 Chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, y glisser une moitié des spaghetti et laisser cuire à petit feu jusqu'à ce que l'œuf se solidifie légèrement.
3 Répartir la farce sans aller tout à fait jusqu'au bord puis verser le reste des spaghetti sur la farce jusqu'au bord de la poêle. Laisser se solidifier un peu à petit feu. Placer la deuxième poêle graissée sur la première et retourner la frittata. Terminer la cuisson à petit feu. Enfin, augmenter la température pour faire dorer légèrement les deux côtés.

Finition et dressage

Servir la frittata découpée en quartiers saupoudrés d'un peu de parmesan.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

Poêle réversible

Parfait pour les crêpes, les omelettes, les frittatas et les tortillas
Réf. 024U01
109,95 €



Tomates séchées

Les San Marzano tipo due sont considérées comme les tomates séchées les plus savoureuses d'Italie
Réf. 042Z31
9,95 €
(49,75 €/kg)



Spaghettoni : pâtes Toscana, bronze, pressage au bronze

Fabrication largement artisanale, 1,8 mm, 500 g
Réf. 260E02
5,95 €
(11,90 €/kg)



FRITTATA AUX BLETTES ET AU PARMESAN

Ingédients pour 4 personnes

Frittata aux blettes et au parmesan

4 feuilles de blettes
4 c. à soupe de pignons de pin
1 oignon
Huile d'olive
2 gousses d'ail
150 g de parmesan fraîchement râpé
6 œufs
4 c. à soupe de raisins secs sans pépins
Sel, poivre

De plus

1 poêle réversible
Sauce tomate

Préparation

Frittata aux blettes et au parmesan

1 Laver les feuilles de blettes, séparer la tige des feuilles. Ôter soigneusement les fils des tiges. Couper les feuilles et les tiges en lanières d'environ 1 cm de largeur. Faire cuire les blettes à la vapeur dans un panier ou à l'eau salée en les gardant croquantes. Égoutter et laisser refroidir. Par petites portions, avec les mains, en faire sortir le plus d'eau possible.
2 Faire légèrement dorer les pignons de pin sans matières grasses dans une poêle antiadhésive. Faire revenir les oignons finement hachés dans un peu d'huile d'olive sans laisser colorer. Éplucher la gousse d'ail, l'écraser et mélanger aux pignons de pin dorés, aux dés d'oignon, au parmesan finement râpé et aux œufs. Ajouter les blettes et les raisins secs. Bien mélanger le tout, saler et poivrer.
3 Chauffer l'huile d'olive dans une des poêles réversibles et y laisser glisser le mélange aux blettes. Laisser cuire à petit feu jusqu'à ce que la pâte se solidifie. Placer la deuxième poêle sur le dessus, retourner la frittata aux blettes et continuer la cuisson.

Finition et dressage

Découper en quartiers et servir avec une sauce tomate.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Parmesan au lait cru
un des meilleurs d'Italie
env. 500 g
Réf. 148U03
65,00 €/kg



Presse-ail
Sépare la peau et écrase la pulpe en un seul geste
Réf. 322X01
34,95 €



Sugo Pomodoro Siccato
sauce tomate sicilienne très aromatique
Réf. 362Y05
6,95 €
(12,41 €/kg)



Frittata

FRITTATA MAJORQUINE AUX FÈVES

Ingrédients pour 4 personnes

Frittata aux fèves

250 g de fèves fraîches (gros haricots)
Huile d'olive
50 g de sobrasada (sorte de saucisse à tartiner au poivron de Majorque), alternativement du chorizo coupé en petits dés
2 tomates
1 botte d'oignons nouveaux
2 gousses d'ail
1 bouquet de persil
Marjolaine et thym frais
Sel, poivre
6 œufs

De plus

1 poêle réversible
2 poivrons verts pointus
Olives vertes majorquines avec noyau

Préparation

Frittata aux fèves

1 Couper les fèves en petits morceaux, les mettre dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et faire cuire à feu doux. Ajouter la sobrasada coupée en petits cubes.
2 Retirer les pédoncules des tomates, inciser en croix sur le côté opposé et blanchir pendant 10 secondes dans l'eau bouillante. Retirer la peau, les couper en quartiers, retirer les grains et couper grossièrement. Couper les oignons en morceaux de 2 cm. Peler les gousses d'ail et les émincer.
3 Dès que les haricots ramollissent, ajouter les tomates, les oignons, l'ail et laisser cuire à feu doux encore trois minutes. Assaisonner avec le persil haché, les petites feuilles de marjolaine et de thym, le sel et le poivre. Retirer de la poêle et poser sur une assiette, réserver.
4 Casser les œufs, les fouetter légèrement et saler. Chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle réversible et verser d'abord les œufs battus. Ajouter ensuite le mélange de haricots et cuire lentement à feu doux jusqu'à ce que la surface commence à se solidifier. Poser la seconde moitié de la poêle, retourner la frittata et finir de cuire. La frittata doit être légèrement dorée des deux côtés et avoir une consistance moelleuse à l'intérieur.

Finition et dressage

Retirer les pédoncules des poivrons, les couper en deux, retirer les graines et couper dans le sens de la longueur en fines bandes d'1 cm de largeur. Couper la frittata en parts de gâteau et la dresser sur les assiettes avec les bandes de poivron et quelques olives.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

Duroc-Edel-Chorizo

Chorizo raffiné Duroc
2 pièces, env. 560 g (2 x 280 g)
Réf. 481K01
16,95 €
(30,27 €/kg)



Poêle réversible

Parfait pour les crêpes, les omelettes, les frittatas et les tortillas
Réf. 024U01
109,95 €



Couteau de cuisine classique

Parfait pour les crêpes, les omelettes, les frittatas et les tortillas
Réf. 006H01
9,95 €



FRITTATA AUX COURGETTES

Ingrédients pour 4 personnes

Frittata aux courgettes

3 courgettes
2 gousses d'ail
1 botte d'oignons nouveaux (cive ou cébette)
Huile d'olive
Sel, poivre
1 bouquet de persil plat
6 œufs
100 g de fromage de chèvre frais

De plus

1 poêle réversible
Feuilles de persil
Vinaigre balsamique

Préparation

Frittata aux courgettes

1 Couper les extrémités des courgettes. Placer les courgettes en position verticale, et sur les quatre côtés découper une fine tranche d'environ 1 cm. Jeter le tronçon restant contenant beaucoup d'eau et les graines aqueuses ou les garder pour une autre recette. Découper les bandes de courgettes transversalement en morceaux de 1 cm de largeur. Peler l'ail et le découper en fines lamelles. Nettoyer les oignons de printemps et les couper en tronçons de 2 cm.

2 Faire cuire al dente les courgettes, l'ail et les oignons nouveaux dans une poêle avec 3 c. à soupe d'huile d'olive. Assaisonner avec le sel et le poivre. Incorporer le persil haché, verser le tout sur une assiette et réserver.

3 Casser les œufs, les battre légèrement et ajouter le sel. Chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle et y verser le mélange d'œufs. Ajouter les légumes et le fromage de chèvre frais en morceaux de 2 cm. Laisser légèrement la surface, de sorte que toute la garniture se retrouve enveloppée dans le mélange d'œufs. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que la surface commence à se solidifier. Placer la deuxième moitié de la poêle réversible sur la première, retourner la frittata et terminer la cuisson. La frittata doit être légèrement dorée des deux côtés à l'extérieur et conserver une consistance moelleuse à l'intérieur.

Finition et dressage

Découper la frittata en parts triangulaires. Servir sur des assiettes chaudes avec quelques petites feuilles de persil et du vinaigre balsamique.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

Ravidà „Selezione Speciale“

Extrêmement aromatique,
avec une légère douceur,
0,75 l
Réf. 480L01
34,95 €
(46,60 €/l)



Véritabile Aceto Balsamico di Modena

Bouteille de 250 ml
dans une boîte-cadeau
Réf. 567R01
15,95 €
(63,80 €/l)



Mandoline professionnelle

Traitement des fruits et légumes mous
ou durs
Réf. 010L02
64,95 €



FRITTATA AUX CREVETTES ET AUX ASPERGES

Ingrédients pour 4 personnes

Frittata aux crevettes et aux asperges

10 asperges vertes
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
12 queues de crevettes
4 œufs
100 ml de crème fraîche
Sel, poivre

De plus

Poêle réversible
Feuilles de salades assaisonnées de vinaigrette
Olives noires marinées dans l'huile, non dénoyautées

Préparation

Frittata aux crevettes et aux asperges

1 Couper les extrémités fibreuses des asperges vertes et éplucher le tiers inférieur. Diviser en bâtonnets de 3 cm de longueur et faire revenir 4 minutes dans une poêle enduite d'huile d'olive.
2 Éplucher la gousse d'ail et la hacher finement. Décortiquer les queues de crevettes et enlever l'intestin fin du dos. Ajouter l'ail et les queues de crevettes aux asperges et faire revenir pendant une minute.
3 Battre les œufs, mélanger la crème fraîche, saler et poivrer. Verser le mélange aux œufs sur les asperges et les crevettes. Cuire à feu doux jusqu'à ce que la surface commence à épaissir légèrement. Retourner à l'aide d'un couvercle. L'utilisation d'une poêle réversible rend l'opération plus aisée. Laisser cuire de nouveau quelques minutes de l'autre côté jusqu'à ce que les deux faces soient bien colorées.

Finition et dressage

Découper en petites parts de gâteau. Dresser sur des assiettes avec de petites feuilles de salade en vinaigrette et quelques olives noires.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Ensemble épluche-ail + presse-ail

Des petits cubes rapidement, sans les écraser
Réf. 001U09
16,95 €



Épluche-légume spécial asperges à lame arrondie

La lame arrondie, très aiguisée, affûtée à la main est parfaitement adaptée à la forme des asperges.
Réf. 941G01
16,95 €



Olives noires Empeltre olives naturellement noires, très aromatiques, 2x 225 g

Réf. 441U31
9,95 €
(22,11 €/kg)



TORTILLA AUX POMMES DE TERRE AVEC BOUDIN NOIR ET ASPERGES VERTES

Ingrédients pour 4 personnes

Tortilla

300 g de pommes de terre fermes
1 oignon
Huile d'olive
6 œufs
Sel, poivre
3 gousses d'ail
200 g de boudin

Asperges

12 asperges vertes
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 verre de vin blanc sec
Sel, poivre

De plus

1 poêle réversible
Herbes fraîches

Préparation

1 Cuire les pommes de terre, les peler et les laisser complètement refroidir. Les couper en tranches épaisses de 5 mm. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

2 Casser 2 œufs dans un bol, assaisonner avec le sel et le poivre et battre légèrement. Incorporer les oignons cuits, les pommes de terre en tranches, les gousses d'ail écrasées, le boudin coupé en fines tranches au mélange d'œufs.

3 Chauffer l'huile d'olive dans la poêle réversible. Ajouter le mélange œufs-pommes de terre-boudin et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange d'œufs se solidifie légèrement en surface. Placer la deuxième moitié de la poêle réversible sur la première, retourner la tortilla et cuire jusqu'à cuisson complète. La tortilla doit être légèrement dorée des deux côtés à l'extérieur et conserver une consistance moelleuse à l'intérieur.

4 Couper l'extrémité ligneuse des asperges et en éplucher le tiers inférieur. Faire revenir les asperges dans un peu d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive 3 minutes à feu moyen. Veiller à ce que les asperges soient toutes en contact avec la poêle. Verser un verre de vin blanc et cuire avec le couvercle fermé, jusqu'à ce que le vin soit évaporé. Saler et poivrer.

Finition et dressage

Découper en parts triangulaires et servir avec les asperges sur des assiettes chaudes. Garnir avec des herbes fraîches.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Huile d'olive vierge extra CA'N VEY

aux olives Picual
750 ml
Réf. 981H06
29,95 €
(39,93 €/l)



Épluche-légume spécial asperges à lame arrondie

La lame arrondie, très aiguisée, affûtée à la main est parfaitement adaptée à la forme des asperges.
Réf. 941G01
16,95 €



Poêle réversible

Parfait pour les crêpes, les omelettes, les frittatas et les tortillas
Réf. 024U01
109,95 €



FRITTATA DE CHOU-FLEUR À LA SAUCE SAN MARZANO

Ingrédients pour 4 personnes

Frittata de chou-fleur

1 petit chou-fleur
5 œufs
Sel, poivre
Muscade
1 c. à soupe de crème fraîche
4 c. à soupe de fromage parmesan fraîchement râpé
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de beurre

Sauce San Marzano

1 échalote
1 branche de romarin
1 c. à café de sucre
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 boîte de tomates San Marzano
½ bouquet de basilic
Sel, poivre
½ citron

De plus

Mesclun
Vinaigrette :
1 c. à café de sucre
Sel, poivre
1 gousse d'ail
1 c. à soupe de jus de citron
3 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Frittata de chou-fleur

1 Laver soigneusement le chou-fleur, enlever les feuilles et couper la tige. Couper le chou-fleur en bouquets individuels et la tige en dés. Cuire à la vapeur ou dans de l'eau légèrement salée (10 g de sel par litre) jusqu'à ce que le mélange soit al dente. Pour que les bouquets restent bien fermes, rincer immédiatement et soigneusement à l'eau froide et égoutter.
2 Battre les œufs, saler, poivrer et assaisonner de muscade. Mélanger avec la crème fraîche et le parmesan fraîchement râpé jusqu'à consistance lisse. Ajouter les bouquets et les dés de chou-fleur au mélange d'œufs et tourner délicatement pour que les bouquets restent entiers. Faire mousser l'huile d'olive et le beurre dans une poêle enduite. Verser délicatement le mélange chou-fleur-œuf dans la poêle. Cuire lentement à feu doux.
3 Dès que la surface du mélange d'œufs commence à prendre, retourner la frittata en utilisant le couvercle de la poêle (ou mieux avec une poêle réversible) et cuire de l'autre côté pendant encore 5 minutes à feu doux. La surface doit être légèrement dorée.

Sauce San Marzano

1 Éplucher l'échalote et la hacher finement. Hacher finement les aiguilles de romarin. Faire revenir les échalotes, le romarin et le sucre sans coloration dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Hacher finement la gousse d'ail et l'ajouter aux tomates San Marzano. Laver et sécher le basilic et effeuiller. Réserver les feuilles et ajouter les tiges grossièrement hachées à la sauce.
2 Cuire à feu vif pendant 5 minutes jusqu'à consistance onctueuse. Passer au tamis fin, saler, poivrer et ajouter le jus de citron. Pour conserver leur bel arôme, ajouter les feuilles de basilic à la sauce juste avant de servir.

Finition et dressage

Déposer une grande assiette sur la poêle et retourner la frittata. Couper en beaux morceaux et les déposer sur des assiettes. Mélanger les feuilles de salade avec la vinaigrette et ajouter en bouquet. Garnir la frittata de façon décorative avec la sauce San Marzano.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

Noix de muscade BIO

11 noix
Réf. 342X23
17,95 €



Parmesan au lait cru

un des meilleurs d'Italie
env. 500 g
Réf. 148U03
65,00 €/kg



Tomates San Marzano

Un produit napolitain rare,
3 x 400g
Réf. 086L06
8,95 €
(11,47 €/kg)



ESSAYEZ ÉGALEMENT



Tortilla de patatas con chorizo -
Tortilla de pommes de terre avec chorizo



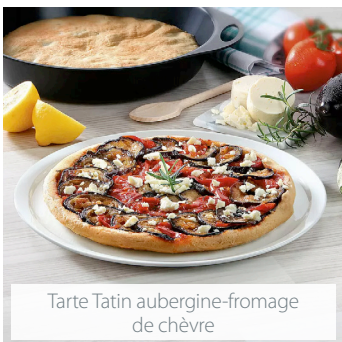
Tortilla de calabacines -
Tortilla de courgettes



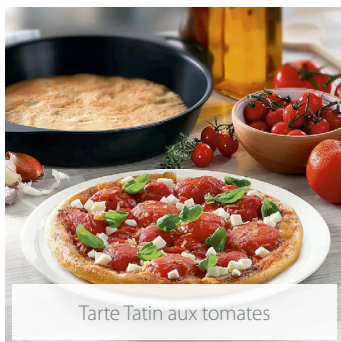
Pâtés de volaille



Frittata aux cèpes



Tarte Tatin aubergine-fromage
de chèvre



Tarte Tatin aux tomates



Tarte Tatin aux petits oignons blancs



Frittata de spaghetti de courgettes
sur une sauce tomate au basilic



Pissaladière

Plus d'idées de recettes sur [hagengrote.fr](https://www.hagengrote.fr)