



Recherche...



(<https://cuisineravecmiceline.com/wp-content/uploads/2019/10/frittata-servie.jpg>)

## Frittata dans l'Instant Pot

4 (80%) 1 vote[s]

Cette frittata plaira à ceux et celles qui sont amateurs de mets aux oeufs. Au goût, vous pouvez la préparer avec des asperges ou des épinards.

Si vous n'avez pas de support à longs manches pour Instant Pot, préparer une bande de papier d'aluminium « sling ». Superposer deux longueurs de 2 pieds de papier aluminium, plier en deux sur la longueur. Mettre le moule à cuire au centre juste avant de le mettre dans le bol de l'Instant Pot. Replier les bouts plusieurs fois pour former des poignées. Soulever le moule avec ces poignées pour le mettre dans l'Instant Pot.



Notez que le temps de cuisson tient compte du temps que l'Instant Pot prend pour débiter la cuisson et le temps de repos avant l'évacuation.

 Portions: 2 à 3

 TEMPS DE PRÉPARATION  
20 mins

 TEMPS DE CUISSON  
30 mins

 TEMPS TOTAL  
50 mins

 (<https://cuisineravecmiceline.com/fr/recettes/frittata-dans-linstant-pot/?print=1>) 

- 6 gros oeufs
- 60 ml (¼ de tasse) de lait ou crème
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 0,50 ml (1/8 c. à thé) de poivre moulu
- 1 oignon vert, haché finement
- La moitié d'une tomate, hachée

- 75 g (1 tasse) de fromage gruyère ou emmental râpé
- 250 ml (1 tasse) d'asperges cuites, en tronçons de 2 cm (1 po) OU 125 ml (1/2 tasse) d'épinard surgelé, décongelé, haché et bien essoré

- 1 Beurrer un moule en verre profond d'environ 1 ½ litre (6 tasses). Verser 375 ml (1 ½ tasse) d'eau froide dans le bol de l'Instant Pot et y déposer le support de métal.
- 2 Dans un bol, battre les œufs jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de trace de blanc. Ajouter le lait, le sel, le poivre, l'oignon vert, la tomate, le fromage et les asperges ou les épinards et remuer jusqu'à homogène.
- 3 Verser la préparation dans le moule beurré et bien sceller avec du papier aluminium. Déposer le moule sur le support en silicone ou sur un support en papier aluminium et le mettre sur la grille dans l'Instant Pot.



- 4 Fermer le couvercle avec le bouton d'évacuation de la vapeur à « sealing ». Sélectionner « pressure ou manual », mettre 25 minutes à « low » avec « warm à off ». Peser sur « start ».

- 5 Lorsque l'alarme de fin de cuisson sonne, évacuer immédiatement la pression et enlever le couvercle. Sortir la frittata, enlever le papier aluminium et laisser refroidir 5 minutes. Passer un couteau autour de la frittata, mettre une grande assiette sur le moule et renverser pour démouler. Servir immédiatement en pointes.



- ◆ Étiquettes > autocuiseur (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/tag/autocuiseur/>), déjeuner (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/tag/dejeuner/>), Instant Pot (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/tag/instant-pot/>), légume (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/tag/legume/>), oeuf (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/tag/oeuf/>), tomate (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/tag/tomate/>)
- Catégories > Au Menu (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/au-menu/>), Cuisine des saisons (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/cuisine-des-saisons/>), Déjeuners (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/au-menu/dejeuners/>). Plats Principaux

(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/au-menu/plats-principaux/>),  
 Printemps (<https://cuisineravecmiceline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/cuisine-des-saisons/printemps/>), Recettes Instant Pot  
 (<https://cuisineravecmiceline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/recettes-instant-pot/>), Sans  
 Gluten (<https://cuisineravecmiceline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/sans-gluten/>)



(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/poudin>)



(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/ragout>)



(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/a-propos/>)

**Micheline Mongrain-Dontigny**

(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/a-propos/>)

## 2 thoughts on “Frittata dans l’Instant Pot”

LORRAINE  
LAMARCHE

Merci, Micheline, super bon.

novembre 19, 2019 à  
5:23 pm

→ Répondre

(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/frittata-dans-linstant-pot/#comment-990>)

MICHELINE  
MONGRAIN  
DONTIGNY

Bonjour Lorraine, merci de votre commentaire. Je suis bien contente que vous ayez aimé la frittata.

novembre 20, 2019  
à 4:44 pm

Bonne cuisine et au plaisir,  
(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/frittata-dans-linstant-pot/#comment-993>)

(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/frittata-dans-linstant-pot/#comment-993>)

Micheline

→ Répondre

## Laisser un commentaire

Votre adresse courriel ne sera pas publiée.

**NOM**

**COURRIEL**

**SITE WEB**

**COMMENTAIRE**

LAISSER UN COMMENTAIRE



(/a-propos/)

Bonjour, je m'appelle Micheline  
C'est un plaisir de vous  
accompagner  
dans votre Cuisine!

**À Propos**  
(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/a-propos/>)



## INFOLETTRE

Soyez au courant de mes  
toutes nouvelles recettes

**Abonnez-Vous!**

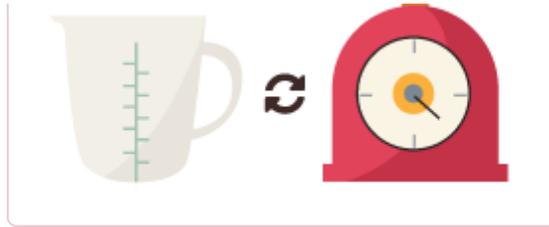


(<https://cuisineravec-micheline.com//les-grands-classiques-de->

la-cuisine-d/)

**Conversion  
Volume-Poids**





(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/conversion-volume-poids-des-aliments/>)

**Guide de températures**  
(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/guide-de-temperatures-des-cuissons/>)



(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/guide-de-temperatures-des-cuissons/>)





(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/donations/>)

**VOUS AIMEZ NOS  
RECETTES !**

**Offrez-nous du café**  
(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/donations/>)

Traditional Quebec Cooking: a treasure of heirloom recipes: Une collection de recettes familiales simples et savoureuses, faciles à préparer



**Julian Armstrong**  
The Gazette, Food

**RECHERCHEZ**



## INSCRIVEZ-VOUS À MON INFOLETTRE!

Courriel:

M'abonner

## RETROUVEZ-MOI SUR



(<https://www.facebook.com/Cuisiner-avec-Micheline-Mongrain-Dontigny-300502856396/>)



([https://www.instagram.com/micheline\\_mongraindontigny/](https://www.instagram.com/micheline_mongraindontigny/))



(<https://twitter.com/michelinemong>)



(<https://www.pinterest.fr/michelinemong/>)

## AUTEUR

[À Propos](#)

[Contact](#)

[Conditions](#)

## PETITS CARACTÈRES

Toutes images et contenu de ce site web ne sont pas libres de droit. Merci de ne pas les utiliser sans mon autorisation.

Cuisiner avec Micheline - © 2009 - 2019

## DESIGN PAR

Sébastien Dontigny (<mailto:sebastiendontigny@live.com>)