



# OISEAUX SANS TÊTE ET GRENAILLES ÉCRASÉES

Accompagnés d'une salade aux mange-tout et de pesto de poivron



Radis ✨



Salade romaine ✨



Grenailles ✨



Mange-tout ✨



Oiseau sans tête ✨



Pesto de poivron ✨

 Total : 40 min.

 Sans gluten

 Facile

 Consommer dans les 5 jours

Les oiseaux sans tête sont des classiques de la cuisine belge et néerlandaise. Il s'agit de hachis assaisonné enveloppé dans une fine tranche de viande — nous avons opté pour du porc maigre. Ils sont accompagnés de grenailles écrasées — ainsi, elles restent croustillantes à l'extérieur, mais tendres à l'intérieur.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier plaque recouverte de papier sulfurisé et poêle avec couvercle.

Recette d'**oiseaux sans tête et grenailles écrasées** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les grenailles et les mange-tout. Coupez les **radis** en quartiers. Émincez la **salade romaine**.



### 2 CUIRE À L'EAU

Faites cuire les **grenailles** 12 à 14 minutes à couvert. Ajoutez les **mange-tout** lors des dernières 6 à 8 minutes. Rincez-les ensuite à l'eau froide ensemble, puis réservez les **mange-tout** séparément.



### 3 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, préparez la vinaigrette avec le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Ajoutez la **romaine**, les **radis** et les **mange-tout** bouillis au saladier. Mélangez bien.



### 4 ÉCRASER LES GRENAILLES

Disposez les **grenailles** cuites à l'eau sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Écrasez chacune d'entre elles à la fourchette et arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfouissez-les 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.



### 5 CUIRE LES OISEAUX SANS TÊTE

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle. Saisissez les **oiseaux sans tête** à feu moyen-vif sur tous les côtés pendant 3 à 5 minutes. Baissez ensuite le feu et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes avec le couvercle en oblique sur la poêle. Retournez les **oiseaux sans tête** à mi-cuisson.



### 6 SERVIR

Servez la **salade** et les **grenailles**. Disposez le **pesto de poivron** par-dessus. Présentez un **oiseau sans tête** sur chaque assiette.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Radis (botte) *	½	1	1½	2	2½	3
Salade romaine (cœur) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Mange-tout (g) *	50	100	150	200	250	300
Oiseau sans tête (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pesto de poivron (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3366 / 805	528 / 126
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	13,6	2,1
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	6,4	1,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,7	0,3

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !