



Burger de portobello avec œuf au plat

accompagné de pommes de terre sautées et de courgette rôtie

VÉGÉ 50 min. • À consommer dans les 5 jours



VÉGÉ



Pomme de terre à chair ferme



Romarin séché



Thym séché



Oignon rouge



Courgette



Portobello



Gouda Mi-Vieux râpé



Pain burger au sésame



Œuf de poule élevée en plein air



Mayonnaise

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, sauteuse avec couvercle, plaque de cuisson avec papier sulfurisé

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (pc)	1	2	3	4	5	6
Gouda Mi-Vieux râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Pain burger au sésame (pc 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Œuf de poule élevée en plein air* (pc 3)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise* (cs 3) 10) 19) 22)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4092 / 978	565 / 135
Lipides total (g)	55	8
Dont saturés (g)	16,5	2,3
Glucides (g)	83	12
Dont sucres (g)	16,9	2,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose
10) Moutarde 11) Sésame 13) Lupin
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes
20) Soja 22) Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 210 degrés. Lavez bien les **potatoes de terre** et coupez-les en quartiers longs et fins. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **potatoes de terre** 30 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 25 minutes. Ajoutez le **romarin** et le **thym** lors des 2 dernières minutes de cuisson, puis salez et poivrez.

CONSEIL : Ce plat est très calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, préparez la moitié des pommes de terre et la moitié du fromage mi-vieux.



4. Au four

Délicatement, videz le **portobello** de l'humidité qu'il a dégagé durant la cuisson et garnissez-le du **fromage râpé**. Disposez l'**oignon rouge** sur la **courgette** et enfournez le tout encore 5 à 10 minutes. Ajoutez les **pains à burgers** durant les 4 à 6 dernières minutes.



2. Couper les légumes

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** et la **courgette** en fines rondelles. Cassez délicatement le pied du **portobello**.



5. Cuire l'œuf

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire un **œuf** au plat par personne. Salez et poivrez. Ouvrez les **pains à burger**.



3. Avant d'enfourner

Disposez la **courgette** sur une moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé (voir CONSEIL). Disposez le **portobello** à côté, face ouverte vers le haut. Arrosez la **courgette** et le **portobello** du reste de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 10 minutes.

CONSEIL : Évitez au maximum que les rondelles de courgette ne se touchent sur la plaque. Plus elles sont espacées, mieux elles cuiront.



6. Servir

Préparez un burger par personne en garnissant les **pains** avec, dans l'ordre, le **portobello**, l'**œuf** au plat et la moitié des **oignons rouges**. Accompagnez avec la **courgette**, le reste d'**oignons rouges** et les **potatoes de terre**. Servez avec de la mayonnaise.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat est riche en vitamine D et en calcium - grâce à l'œuf et au fromage. Mais il contient aussi environ 30 % de la quantité journalière recommandée en fibres.

Bon appétit !