



# PLAT DE LÉGUMES AU FOUR AVEC DES ŒUFS ET DE LA FETA

accompagné d'une salade de concombre aux aromates fraîches



Pomme de terre à chair ferme



Oignon rouge



Tomate \*



Poivron rouge pointu \*



Menthe, origan et persil \*



Gousse d'ail



Yaourt entier \*



Concombre \*



Œuf de poule élevée en plein air \*



Feta \*

Total pour 2 personnes :

45 min.



Végé



Facile



À consommer dans les 5 jours

Cette recette végétarienne est une variante d'un plat grec que vous connaissez bien : la moussaka. Comme dans la recette originale, le plat est riche en légumes et facile à préparer. Il vous suffit de couper les pommes de terre et les légumes, le four se charge du reste. L'œuf et la feta ajoutés en milieu de cuisson rendent ce plat particulièrement onctueux.



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, petit bol et saladier.

Recette du **Plat de légumes au four avec des œufs et de la feta** : c'est parti !



### 1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une bonne quantité d'eau à ébullition avec une pincée de sel dans une casserole avec couvercle pour les **pommes de terre**. Entre temps, lavez soigneusement les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux de 2 cm. Faites cuire les **pommes de terre** 8 à 10 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les.



### 4 PRÉPARER LA SALADE

Coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur. Évidez-le à l'aide d'une petite cuillère, puis coupez-le en demi-lune. Effeuiliez la **menthe** et coupez-la finement. Dans un saladier, par personne, mélangez ½ cs de vinaigre de vin blanc et ½ cs d'huile d'olive vierge extra, salez et poivrez pour préparer une vinaigrette. Mélangez le **concombre** et la **menthe** à la vinaigrette dans le saladier. Hachez le **persil**.



### 2 COUPER

Divisez l'**oignon** en deux et coupez-le en demi-rondelles. Coupez les **tomates** en quartiers. Épépinez le **poivron** et coupez-le en tranches. Effeuiliez l'**origan** et hachez-le grossièrement. Ecrasez l'**ail** ou coupez-le très fin, réservez-en la moitié.



### 5 AJOUTER LES POMMES DE TERRE

Ajoutez ensuite les **pommes de terre** aux légumes dans le plat à four. Mélangez bien. Cassez 2 **œufs** par personne au-dessus des légumes et des **pommes de terre**. Emiettez dessus la **feta** et enfournez encore 10 à 15 minutes.



### 3 PRÉPARER LES LÉGUMES

Dans un plat à four, mélangez l'**oignon**, la **tomate**, la moitié de l'**ail**, le **poivron** et l'**origan** à 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez ★. Enfourez les légumes 10 à 15 minutes. Dans un petit bol, mélangez le reste d'**ail** et de **yaourt entier** avec du sel et du poivre.

★ **CONSEIL** : Vous cuisinez pour plus de 2 personnes ? Utilisez dans ce cas un plat au four en plus.



### 6 SERVEREN

Disposez les **légumes**, les **pommes de terre** et les **œufs** sur les assiettes. Garnissez du **persil**. Répartissez la sauce au **yaourt** dessus. Servez avec la salade de **concombre**.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chaire ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Poivron rouge pointu (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Menthe, origan et persil (g) *	10	15	20	20	35	35
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Taourt entier (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Concombre (st)	½	1	1½	2	2½	3
Œufs de poules élevées en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (el)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

\* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3205 / 766	392 / 94
Lipides (g)	46	6
Dont saturés (g)	14,8	1,8
Glucides (g)	53	7
Dont sucres (g)	13,2	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	2,4	0,3

#### ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

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

