



OISEAU SANS TÊTE AVEC DES POMMES DE TERRE AU LARD

Avec des choux de Bruxelles balsamiques du four



Pommes de terre à chair ferme



Choux de bruxelles



Gousse d'ail



Oiseau sans tête



Lard



Thym frais



Mayonnaise

Total: 35-40 min.

Sans gluten

Facile

Consommer dans les 3 jours

Aujourd'hui, les plats d'accompagnement jouent un rôle particulier. Après avoir cuit les choux de Bruxelles pendant un court instant, vous allez les rôtir au four avec du vinaigre balsamique et de l'ail. Les pommes de terre dans cette recette sortent de l'ordinaire : vous les enveloppez dans du lard, ce qui les rend bien croustillantes. Aussi sur le menu, un oiseau sans tête : du bœuf haché assaisonné et enveloppé dans une tranche de bœuf maigre.



Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, 2 poêles avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette d'oiseau sans tête avec des pommes de terre au lard : c'est parti !



1 COUPER

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez les **potatoes de terre** et coupez-les en petits morceaux, de manière à avoir 4 morceaux de taille égale par personne ★. Enlevez le bas et les feuilles extérieures des **choux de bruxelles**. Écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement).

★ **CONSEIL** : Vous recevez plus de pommes de terre que nécessaire pour la recette. Si vous êtes un gros mangeur, utilisez-les toutes.



2 PRÉPARER LES CHOUX

Versez un fond d'eau dans une casserole. Ajoutez-y les **choux de bruxelles**, puis portez-les à ébullition à couvert et faites-les cuire 5 à 6 minutes. Égouttez et rincez-les à l'eau froide. Disposez les **choux de bruxelles** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les à l'**ail**, au vinaigre balsamique et à la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez puis enfournez-les 15 à 20 minutes. Remuez à mi-cuisson.



3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, faites cuire les **potatoes de terre** dans une casserole avec beaucoup d'eau durant 14 à 16 minutes ★★. Égouttez et rincez-les à l'eau froide pour interrompre la cuisson. Tamponnez les **potatoes de terre** avec du papier essuie-tout.



4 CUIRE LA VIANDE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites-y cuire l'**oiseau sans tête**. Baissez le feu sur doux et faites-la cuire à couvert pendant 15 à 20 minutes. Retournez-la régulièrement.



5 DORER LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, détachez les feuilles des brins de **thym**. Séparez les tranches de **lard** sur le plan de travail (assurez-vous que vous avez la même quantité de **lard** pour chaque **potome de terre**). Saupoudrez du **thym** sur les tranches et enveloppez chaque **potome de terre** dans une tranche de **lard**. Faites chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen et faites-y rissoler les **potatoes de terre au lard** 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



6 SERVIR

Servez les **potatoes de terre** avec les **choux de bruxelles** balsamiques, l'**oiseau sans tête** et la **mayonnaise**.

★★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas autant de casseroles, rincez alors la casserole que vous avez utilisée pour les choux et faites-y cuire les pommes de terre. La préparation prendra alors un peu plus longtemps.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTES

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Choux de bruxelles (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oiseau sans tête (110 g) *	1	2	3	4	5	6
Lard (g) *	50	100	150	200	250	300
Thym frais (g 23) *	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise (cs 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinagre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel et poivre	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4155 / 993	673 / 161
Lipides (g)	67	11
Dont saturés (g)	21,6	3,5
Glucides (g)	56	9
Dont sucres (g)	7,3	1,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGENEN

3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Arachides 22) Noix 23) Céleri

📌 **CONSEIL** : Faites-vous attention à votre apport calorique ? Utilisez alors la moitié du lard. Vous pouvez aussi omettre la mayonnaise.

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