



# Bûches ardennaises maison

accompagnées de mange-tout, de carotte et de quartiers de pommes de terre

40 min. • À consommer dans les 5 jours



Pomme de terre à chair ferme



Œuf de poule élevée en plein air



Viande de porc hachée aux herbes



Chapelure Panko



Gouda Vieux râpé



Romarin séché



Carottes en botte



Pois mange-tout

## Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel

## Bien commencer

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

### Ustensiles

Plat à four, poêle, petit bol, assiette creuse

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3	1	1	2	2	3	3
Viande de porc hachée aux herbes* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure Panko (g) 1	25	50	75	100	125	150
Gouda Vieux râpé* (g) 7	15	25	40	50	65	75
Romarin séché (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Carottes en botte* (bouquet)	½	1	1½	2	2½	3
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300

#### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (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)	3996 / 955	507 / 121
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	15,4	2,0
Glucides (g)	91	12
Dont sucres (g)	15,5	2,0
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	1,1	0,1

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose



## 1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 180 degrés. Lavez bien les **potatoes de terre** et coupez-les en quartiers longs et fins. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **potatoes de terre** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes, puis salez et poivrez.



## 4. Cuire à l'eau

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **carottes**. Retirez les fanes — en laissant un peu de vert — et épiluchez-les. Ajoutez une pincée de sel et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ajoutez les **mange-tout** lors des 4 dernières minutes. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et réservez-les sans couvercle.



## 2. Mélanger le hachis

Séparez le blanc du jaune des **œufs**. Dans le grand bol, mélangez le hachis, un demi-jaune d'**œuf** par personne, le fromage et la moitié de la chapelure. Salez et poivrez. Malaxez jusqu'à ce que le mélange tienne bien. Formez deux bonnes bûches par personne.



## 5. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Ajoutez les **carottes** et les **mange-tout** et faites-les cuire 1 minute. Arrosez-les avec ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne, puis salez et poivrez.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 300 g de légumes par personne. Il vous fournit ainsi la quantité journalière recommandée en légumes.



## 3. Préparer les bûches

Mettez le reste de la **chapelure** dans l'assiette creuse et le **romarin** dans le petit bol. Passez chaque bûche dans le **romarin**, puis dans la chapelure. Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les bûches sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Disposez-les ensuite dans le plat et enfournez-les 12 à 16 minutes.



## 6. Servir

Servez les bûches et les pommes de terre. Accompagnez-les des **mange-tout** et des **carottes**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient 50 % de la quantité journalière recommandée en fibres. Celles-ci proviennent essentiellement des légumes et des pommes de terre.

**Bon appétit !**

### Contact

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