



OISEAU SANS TÊTE ET GRATIN DE POMMES DE TERRE

Avec des carottes à l'orange et du persil



GRATIN DAUPHINOIS

Ce classique français est traditionnellement composé de pommes de terre et de crème et/ou lait. Mais le fromage assure une croûte bien croquante et pleine de saveurs.



Rondelles de pommes de terre *



Oignon



Carotte *



Oranges à jus



Persil plat frais *



Crème de cuisson *



Fromage mi-vieux râpé *



Oiseau sans tête *



Total : 40-45 min.

Family

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Cet oiseau sans tête préparé à base de haché de bœuf épicé enveloppé d'une tranche de bœuf maigre est un plat traditionnel de Belgique et des Pays-Bas. Avec nos pommes de terre prédécoupées, le gratin est prêt en un tour de main. Les carottes servies en accompagnement sont délicieusement douces grâce au jus d'orange et à la petite noix de beurre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, plat à four, sauteuse avec couvercle et poêle avec couvercle.

Recette d'**oiseau sans tête** et gratin de pommes de terre : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE À L'EAU

Préchauffez le four à 200 degrés. Versez de l'eau à hauteur des **rondelles de pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 8 à 10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Coupez les **carottes** par le milieu dans le sens de la longueur, puis en quatre. Pressez ½ **orange** par personne et ciselez le **persil plat**.



3 PRÉPARER LE GRATIN

Dans le bol, mélangez la **crème** et la moitié du **fromage**. Salez et poivrez. Disposez la moitié des **rondelles de pommes de terre** dans le plat à four et versez la moitié du **mélange à la crème** par-dessus. Disposez les autres **rondelles** par-dessus, puis terminez avec le reste de **crème**. Parsemez du reste de **fromage** et enfournez 20 minutes.



4 CUIRE LES CAROTTES

Pendant ce temps, chauffez la moitié du beurre dans la sauteuse, ajoutez les **carottes** et le **jus d'orange**, puis, à couvert, laissez cuire 12 à 15 minutes à feu moyen-doux ★. Salez et poivrez.



5 CUIRE L'OISEAU SANS TÊTE

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire l'**oiseau sans tête** 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif. Ajoutez les **rondelles d'oignon** et la moutarde, couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à ce que l'**oiseau sans tête** soit cuit. Retournez régulièrement.



6 SERVIR

Servez le **gratin de pommes de terre** et l'**oiseau sans tête** aux **oignons** sur les assiettes. Accompagnez des **carottes** (avec leur jus) et garnissez avec le **persil plat**.

★**CONSEIL** : Pour des carottes encore plus sucrées, ajoutez un peu de miel en même temps que le jus d'orange.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tranches de pomme de terre (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (g) *	175	350	500	700	900	1100
Oranges à jus (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Crème de cuisson (ml) 7) *	100	200	300	400	500	600
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Oiseau sans tête (100 g) *	1	2	3	4	5	6
*À ajouter vous-même						
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3862 / 923	535 / 128
Lipides total (g)	58	8
Dont saturés (g)	34,4	4,8
Glucides (g)	63	9
Dont sucres (g)	22,8	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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