













BURGER DE PORTOBELLO AVEC UN ŒUF AU PLAT

Avec des pommes de terre et des courgettes grillées



-  Pommes de terre à chair ferme
-  Romarin séché
-  Thym séché
-  Oignon rouge
-  Courgette *
-  Portobello *
-  Gouda râpé *
-  Pain à burger
-  Œuf de poule élevée en plein air *
-  Mayonnaise *

Total : 45-50 min.

Végé

Facile

Famille

À consommer dans les 5 jours

Le portobello impressionne par sa taille. Avec son chapeau marron, ce grand gaillard est un champignon charnu idéal pour les burgers. De plus, son goût de noisette va très bien avec les saveurs du romarin et du thym.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et poêle.

Recette de **burger de portobello avec un œuf au plat** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 210 degrés. Lavez les **pommes de terre** (Nicola) et coupez-les en quartiers longs et fins. Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Ajoutez le **romarin** et le **thym** lors des 2 dernières minutes de cuisson, puis salez et poivrez.



2 COUPER LES LÉGUMES

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



3 ENFOURNER

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



4 GRATINER LE PORTOBELLO

Videz délicatement le **portobello** de l'humidité qu'il a dégagée durant la cuisson et farcissez-le avec le **gouda râpé**. Disposez l'**oignon rouge** sur la **courgette** et enfourez le tout 5 à 10 minutes. Ajoutez les **pains à burgers** durant les 4 à 6 dernières minutes.



5 CUIRE L'ŒUF

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y cuire un **œuf au plat** par personne. Salez et poivrez. Une fois dorés, ouvrez les **pains à burger**.



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 **pommes de terre**. Servez avec la **mayonnaise**.

★ **CONSEIL** : Évitez au maximum que les rondelles de courgette ne se touchent sur la plaque. Plus elles sont espacées, plus elles deviendront dorées.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
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 râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Pain à burger (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	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4159 / 994	541 / 129
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	16,5	2,1
Glucides (g)	93	12
Dont sucres (g)	19,2	2,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	1,5	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose 10) Moutarde 11) Sésame 13) Lupin
 Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide 20) Soja 22) Fruits à coque

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