



# BURGER DE PORTOBELLO AVEC UN ŒUF AU PLAT

Avec des pommes de terre et des courgettes grillées



## VARAS ROSÉ

Pour accompagner ce délicieux portobello agrémenté d'un œuf au plat, le Varas Rosé fait parfaitement l'affaire : charpenté, il est produit à partir de cabernet sauvignon et développe de délicieuses notes de fruits rouges.



Pommes de terre Nicola



Romarin séché



Thym séché



Oignon rouge



Courgette \*



Portobello \*



Fromage mi-vieux râpé \*



Pain à burger



Œuf plein air \*



Mayonnaise \*

Total : 35-40 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Avec sa forme très ronde, le portobello est presque prédestiné à terminer dans un pain à burger. Pour ce plat végétarien facile à préparer, vous allez l'accompagner de pommes de terre rissolées avec, évidemment, une bonne dose de mayonnaise !

# 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 découpez-les en quartiers longs et fins. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites-y 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 DÉCOURPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** et la **courgette** en fines rondelles. Cassez 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 FAIRE FONDRE LE FROMAGE

Délicatement, videz le **portobello** de l'humidité qu'il a dégagée durant la cuisson et farcissez-le avec le **fromage mi-vieux râpé**. Disposez l'**oignon rouge** sur la **courgette** et enfourez le tout 5 à 10 minutes de plus. 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. Ouvrez les **pains à burger**.

#### CONSEIL

Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez moins de fromage et garnissez uniquement le dessous du pain.



### 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**. Garnissez 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 Nicola (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
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Pain à burger (pc) 1) 3) 7) 11) 20) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise (cs) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3619 / 865	558 / 133
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	16,2	2,5
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	12,3	1,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,2	0,2

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde 11) Sésame  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 27) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 50 | 2017