



BURGER DE VEAU ET QUARTIERS DE POMMES DE TERRE AVEC UN ŒUF AU PLAT ET DU LARD



INGRÉDIENT SPÉCIAL



HELLO CÂPRES

Les câpres sont les bourgeons du câprier. Elles sont confites, ce qui leur donne une saveur à la fois acide, salée et fraîche.



Pommes de terre
Roseval



Pain rosette
blanc



Little gem *



Mini-tomates
Roma *



Oignon rouge



Lard « petit
déjeuner » *



Burger de
veau *



Œuf de poule
élevée au sol *



Cornichons
et câpres *



Mayonnaise *

40 - 45 min

Beaucoup
d'opérations

À manger dans
les 5 jours

Aujourd'hui, vous allez travailler par couches car ce burger est constitué d'une foule d'ingrédients. Pour éviter que votre structure ne s'écroule, vous pouvez la faire tenir avec un pic à brochette. En accompagnement, servez des quartiers de pomme de terre croustillants et une salade bien fraîche.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2 poêles et saladier.
Recette de burger de veau et quartiers de pommes de terre : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez bien les **potatoes** et découpez-les en quartiers. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfouissez 30 à 35 minutes ★. Humectez le **pain rosette** et enfouissez-le lors des 6 à 8 dernières minutes.



4 CUIRE LE BURGER ET L'ŒUF

Faites chauffer le beurre dans l'autre poêle et faites revenir l'**oignon rouge** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **burger de veau** et faites-le cuire 4 à 5 minutes par côté ★★. Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle où a cuit le **lard** et préparez 1 **œuf au plat** par personne.

★★**CONSEIL** : Les burgers de veau peuvent se déguster rosé : c'est ainsi que cette recette a été pensée. Si vous les préférez bien cuits, prolongez le temps de cuisson.



2 DÉCOUPER ET CUIRE

Pendant ce temps, émincez grossièrement la **little gem**, coupez les **mini-tomates** en deux et taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **lard** 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croquant. Réservez hors de la poêle. Cassez la moitié du **lard** en petits morceaux pour la **salade**.



5 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez bien la **little gem**, les **mini-tomates**, les morceaux de **lard** ainsi que les **cornichons** et les **câpres**.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant le miel, la moutarde, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Ouvrez les **pains rosette**. Disposez le **burger de veau** et les **oignons** par-dessus. Ajoutez ensuite l'**œuf** au plat, puis le reste de **lard**. Servez les **burgers** avec les **potatoes**, la **mayonnaise** et la **salade**.

★**CONSEIL** : Nous avons testé ce plat avec un four à convection. Si vous avez un micro-ondes combiné ou un four moins puissant, faites cuire les pommes de terre 10 minutes de plus ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pain rosette blanc (pc) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Little gem (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mini-tomates Roma (g) *	100	150	200	250	300	350
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Lard « petit déjeuner » (g) *	25	50	75	100	125	150
Burger de veau (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Œuf de poule élevée au sol (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Cornichons et câpres (paquet) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	40	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	5100 / 1219	548 / 131
Lipides (g)	70	8
Dont saturés (g)	17,4	1,9
Glucides (g)	107	11
Dont sucres (g)	17,4	1,9
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	51	5
Sel (g)	3,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde 11) Sulfites 13) Lupin Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix

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.

#HelloFresh

Une question pendant que vous cuisinez ? Envoyez gratuitement un message WhatsApp entre 16 h et 21 h au +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be
SEMAINE 15 | 2018

