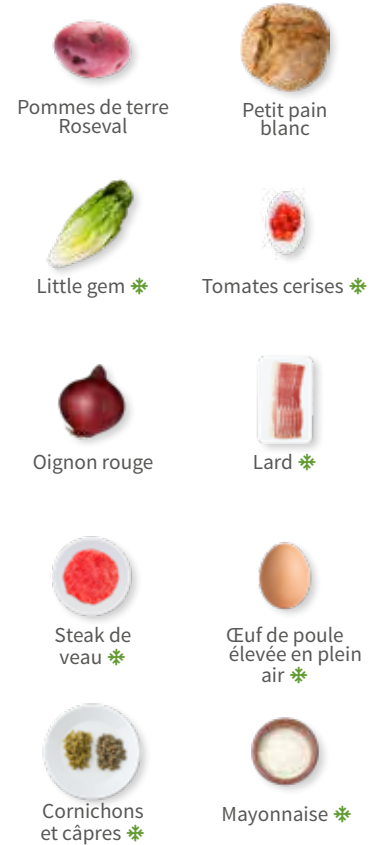




# BURGER DE VEAU ET QUARTIERS DE POMMES DE TERRE SERVI AVEC UN ŒUF AU PLAT ET DU LARD



Total pour 2 personnes : 40 min.

Défi culinaire

À consommer dans les 5 jours

Royal, le burger que vous allez préparer aujourd'hui est garni d'un steak haché de veau moelleux, d'un œuf au plat, de rondelles d'oignon et de tranches de lard. La viande de veau est pauvre en graisses et son goût est délicat. En accompagnement, vous servirez 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 coupez-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. Enfouez 30 à 35 minutes ★. Humidifiez le **petit pain** et enfouez-le lors des 6 à 8 dernières minutes.



### 2 COUPER ET CUIRE

Pendant ce temps, émincez grossièrement la **little gem**, coupez les **tomates cerises** en deux et taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Faites chauffer une poêle à sec 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**.



### 4 CUIRE LE STEAK ET L'ŒUF

Faites chauffer le beurre dans l'autre poêle et faites revenir l'**oignon rouge** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **steak 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 steaks de veau peuvent se déguster rosés : c'est ainsi que cette recette a été pensée. Si vous les préférez bien cuits, prolongez le temps de cuisson.



### 5 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez bien la **little gem**, les **tomates cerises**, 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 **petits pains**. Disposez le **steak 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
Petit pain blanc (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Little gem (pc) *	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises (g) *	100	150	200	250	300	350
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Lard (g) *	25	50	75	100	125	150
Burger de veau (pc) *	1	2	3	4	5	6
Œuf de poule élevée en plein air (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

À ajouter vous-même

	1	2	3	4	5	6
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)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (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)	5194 / 1242	631 / 151
Lipides (g)	66	8
Dont saturés (g)	15,8	1,9
Glucides (g)	106	13
Dont sucres (g)	11,1	1,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	49	6
Sel (g)	2,6	0,3

## ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide 20) Soja 21) Lait  
22) Fruits à coque 25) Sésame

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