



PLAT DE LÉGUMES AU FOUR AVEC UN ŒUF ET UNE SAUCISSE DE PORC EN EXTRA accompagné de feta et servi avec une salade de concombre aux aromates fraîches



Total pour 2 personnes :
45 min.

Facile

À consommer dans
les 5 jours

Cette recette végétarienne est une variante d'un plat grec que vous connaissez bien : la moussaka. Comme dans la recette originale, le plat est riche en légumes et facile à préparer. Nous lui avons ajouté une saucisse de porc savoureuse. Il vous suffit de couper les pommes de terre et les légumes, le four se charge du reste. L'œuf et la feta ajoutés en milieu de cuisson rendent ce plat particulièrement onctueux.

HELLO EXTRA

Régalez-vous d'une saucisse de porc
en extra.



Pomme de terre à chair
ferme



Oignon rouge



Tomate *



Poivron rouge pointu *



Menthe, origan e persil
frais *



Gousse d'ail



Œuf de poule élevée en
plein air *



Feta *



Saucisse de porc
assaisonnée au persil et
à l'ail *



Yaourt entier *



Concombre *

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, petit bol, saladier et poêle avec couvercle.

Recette de plat de légumes au four avec un œuf et une saucisse de porc en extra : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une bonne quantité d'eau à ébullition avec une pincée de sel dans une casserole avec couvercle pour les **pommes de terre**. Entre temps, lavez soigneusement les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux de 2 cm. Faites cuire les **pommes de terre** 8 à 10 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les.



2 COUPER LES LÉGUMES

Divisez l'**oignon** en deux et coupez-le en demi-rondelles. Coupez les **tomates** en quartiers. Épépinez le **poivron** et coupez-le en tranches. Effeuillez l'**origan** et hachez-le grossièrement. Ecrasez l'**ail** ou coupez-le très fin, réservez-en la moitié.



3 PRÉPARER LES LÉGUMES

Dans un plat à four, mélangez l'**oignon**, la **tomate**, la moitié de l'**ail**, le **poivron** et l'**origan** à 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez ★. Enfourez les légumes 10 à 15 minutes. Ajoutez ensuite les pommes de terre et mélangez le tout. Cassez 2 **œufs** par personnes au-dessus des **légumes** et des **pommes de terre**. Émiettez la **feta** dessus et laissez cuire encore 10 à 15 minutes au four.



4 FAIRE CUIRE LA SAUCISSE

Faites chauffer le beurre dans une poêle avec couvercle et saisissez la **saucisse de porc** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Couvrez la poêle et laissez cuire encore 8 à 10 minutes à feu moyen. Retournez la **saucisse de porc** régulièrement. Entre temps, dans un petit bol, mélangez le reste de l'**ail** au **yaourt entier**. Salez et poivrez.



5 PRÉPARER LA SALADE

Coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur. Évidez-le à l'aide d'une petite cuillère, puis coupez-le en demi-lune. Effeuillez la **menthe** et coupez-la finement. Dans un saladier, par personne, mélangez ½ cs de vinaigre de vin blanc et ½ cs d'huile d'olive vierge extra, salez et poivrez pour préparer une vinaigrette. Mélangez le **concombre** et la **menthe** à la vinaigrette dans le saladier. Hachez le **persil**.



6 SERVIR

Disposez les **légumes**, les **pommes de terre**, les **œufs** et la **saucisse** sur les assiettes. Garnissez de **persil**. Répartissez la sauce au **yaourt** dessus. Servez avec la salade de **concombre**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Poivron rouge pointu (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Menthe, origan et persil (g) *	10	15	20	20	35	35
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3)	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Saucisse de porc assaisonnée à l'ail et au persil (pc) *	1	2	3	4	5	6
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Concombre (pc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* à conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5015 / 1199	530 / 127
Lipides (g)	87	9
Dont saturés (g)	31,9	3,4
Glucides (g)	54	6
Dont sucres (g)	13,3	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	47	5
Sel (g)	4,8	0,5

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

