



# BURGER DE PORTOBELLO AVEC UN ŒUF AU PLAT

Avec des pommes de terre et des courgettes grillées



## L'AURÉOLE ROUGE

Afin de conserver la fraîcheur du merlot de la région de Limoux (France), les grains de ce vin ont été récoltés la nuit. Souple et rond, ce rouge à la robe foncée offre un bouquet de fruits rouges et de cerises.



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

Le portobello impressionne par sa taille. Avec son chapeau marron, ce solide gaillard est un champignon charnu idéal pour les burgers. De plus, son goût terreux 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 **potatoes** (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 cuire les **potatoes** 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 DÉCOUPER 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. 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**.



### 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 **potatoes**. Servez avec la **mayonnaise**.

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

★ **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) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	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)	4085 / 970	543 / 130
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	16,4	2,2
Glucides (g)	107	14
Dont sucres (g)	18,5	2,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,6	0,2

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde 11) Sésame 13) Lupin

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix

■ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez de moitié les quantités de pommes de terre et de fromage. Le plat compte alors 810 kcal : 47 g de lipides, 83 g de glucides, 8 g de fibres, 26 g de protéines et 1,3 g de sel. Vous pouvez faire cuire le reste des pommes de terre pour une salade ou une soupe.

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

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 11 | 2018