



BURGER DE PORTOBELLO AVEC UN ŒUF AU PLAT

Avec des pommes de terre et des courgettes grillées



TABASCO®

La plus célèbre sauce au piment fête ses 150 ans cette année. Depuis la première bouteille, la recette reste inchangée : du vinaigre, du piment et du sel.



Pommes de terre
Nicola



Romarin séché



Thym séché



Oignon rouge



Courgette *



Portobello *



Fromage mi-vieux
râpé *



Pain à burger



Œuf de poule élevée
en plein air *



Mayonnaise *



TABASCO®

Total : 45-50 min. Veggie

Facile

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 de noisette 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 **pommes de terre** (Nicola) et coupez-les en quartiers longs et fins. Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites 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 COUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, coupez 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

Videz délicatement 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 **pommes de terre**. Servez avec la **mayonnaise**. Vous souhaitez relever le goût de la mayonnaise ? Mélangez-la à la quantité de tabasco recommandée.

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 de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise (cs) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
TABASCO® (pc)	½	1	1½	2	2½	3
* À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4096 / 979	534 / 128
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	16,4	2,1
Glucides (g)	93	12
Dont sucres (g)	19,5	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

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