



# ŒUFS BROUILLÉS GARNIS

Avec de la feta, des pommes de terre rissolées et de la mayonnaise



## TOUR DE TABLE

Chacun doit nommer un légume jusqu'à ce que celui à court d'idées débarrasse la table !



Pommes de terre



Concombre \*



Tomate \*



Oignons jeunes \*



Feta \*



Mesclun \*



Œuf plein air \*



Mayonnaise \*

Total : 35-40 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

De la frittata à la chakchouka : pour le repas du soir, les œufs peuvent être servis à toutes les sauces. Aujourd'hui, vous allez préparer des œufs brouillés avec quantité d'ingrédients frais. La tomate apporte au plat douceur et fraîcheur, tandis que la feta salée donne beaucoup de goût.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, saladier, poêle et bol.

Recette d'**œufs brouillés garnis** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites-les cuire 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



### 2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, découpez le **concombre** en demi-rondelles. Taillez les **tomates** en dés et les **oignons jeunes** en fines rondelles. Émiettez la **feta**.



### 3 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez. Ajoutez le **concombre** et le **mesclun** ainsi que la moitié de la **feta** et des **tomates**.



### 4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites revenir les **oignons jeunes** et le reste de **tomates** 3 à 4 minutes.



### 5 PRÉPARER LES ŒUFS BROUILLÉS

Pendant ce temps, battez les **œufs** à la fourchette dans le bol, puis salez et poivrez. Faites-les glisser dans la poêle, ajoutez le reste de **tomate** et de **feta**, puis laissez-les prendre en remuant.



### 6 SERVIR

Servez les **œufs brouillés** sur les assiettes avec les **pommes de terre**, la **mayonnaise** et la **salade**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Oignons jeunes (pc) *	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Mesclun (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3506 / 838	480 / 115
Lipides total (g)	54	7
Dont saturés (g)	15,5	2,1
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	8,7	1,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,5	0,2

#### ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

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