



BURGER DE PORTOBELLO AVEC UN STEAK HACHÉ DE BŒUF LIMOUSIN EN EXTRA

Accompagné de pommes de terre sautées, de courgettes rôties et d'un œuf au plat



HELLO EXTRA

Régalez-vous d'un **steak de boeuf limousin** en extra.



Pomme de terre à chair ferme



Romarin séché



Thym séchés



Oignon rouge



Courgette *



Portobello *



Fromage râpé *



Pain à burger



Steak haché limousin *



Œuf de poule élevée à l'air libre *



Mayonnaise *

Total pour 2 personnes :
50 min.

Facile

À consommer dans
les **5** jours

Le portobello impressionne par sa taille. Avec son chapeau marron, ce solide gaillard est un champignon charnu idéal pour garnir les burgers. De plus, son goût terreux qui évoque la noisette va très bien avec les saveurs du romarin et du thym.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, plaque de cuisson avec papier sulfurisé et poêle
Recette de **Burger de portobello avec un steak haché de bœuf limousin** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 210 degrés. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers longs et fins. Faites chauffer 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.



4 ENFOURNER

Délicatement, videz le **portobello** de l'humidité qu'il a dégagé durant la cuisson et fourrez-le avec le **fromage râpé**. Disposez l'oignon rouge sur la **courgette** et enfournez le tout 5 à 10 minutes. Ajoutez les **pains à burgers** durant les 4 à 6 dernières minutes.



2 COUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** et la **courgette** en fines rondelles. Cassez délicatement le pied du **portobello**.



5 CUIRE LE STEAK ET L'ŒUF

Faites chauffer la moitié du beurre dans une poêle et faites cuire le **steak haché de bœuf limousin** 3 à 4 minutes par côté. Entre temps, faites chauffer le beurre dans une autre poêle et faites-y cuire 1 **œuf** au plat par personne. Salez et poivrez. Coupez les **pains à burgers** en deux.



3 AVANT D'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 de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 10 minutes.



6 SERVIR

Préparez un **burger** par personne en garnissant les pains avec, dans l'ordre, le **portobello**, le **steak haché de bœuf limousin**, l'**œuf** au plat et la moitié des **oignons rouges**. Accompagnez avec la **courgette**, le reste d'**oignons rouges** et les **pommes de terre**. Garnissez avec la **mayonnaise**.

★ **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
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
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 (st) *	1	2	3	4	5	6
Fromage 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
Steak haché de bœuf limousin (pc) 10) 15) 17) 20) 21) 23) 25) *	1	2	3	4	5	6
Œuf de poule élevée en plain air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise (el) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurrer (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5437 / 1300	638 / 153
Lipides (g)	81	9
Dont saturés (g)	30,0	3,5
Glucides (g)	84	10
Dont sucres (g)	17,0	2,0
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	54	6
Sel (g)	2,9	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde 11) Graines de sésame 13) Lupin Peut contenir des traces de : 15) Glute 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame

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



SEMAINE 44 | 2019 HelloFRESH