



PETIT PAIN À L'OMELETTE AU BLEU, PORTOBELLO ET STEAK HACHÉ

Accompagné d'une salade coleslaw



HELLO EXTRA

Régalez-vous avec le **steak haché** en extra.



Gousse d'ail



Persil plat frais *



Portobello *



Mélange de carotte et de chou rouge *



Ciabatta



Œuf de poule élevée en plein air *



Fromage Danablu *



Steak haché de bœuf et de porc *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

À consommer dans les 5 jours

De la viande et un œuf, quoi de mieux comme repas après une journée chargée ? Cette viande est faite à base de bœuf et porc, ce qui lui donne sa texture tendre en bouche. Le coleslaw est l'exemple parfait des recettes qui ne valent le coup que si elles sont faites maison ! Cette salade est traditionnellement assaisonnée d'une sauce crémeuse à base de mayonnaise, mais pour accompagner l'omelette et le fromage bleu, nous avons privilégié une vinaigrette fraîche et légère.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Saladier, bol et 2 poêles.

Recette de **petit pain à l'omelette au bleu, portobello et steak haché** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

- Préchauffez le four à 210 degrés.
- Émincez l'**ail** et hachez grossièrement le **persil plat**.
- Coupez le **portobello** en tranches.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, la moutarde, le miel ainsi que du sel et du poivre pour faire une vinaigrette.



3 CUIRE L'OMELETTE ET LE PORTOBELLO

- Dans une poêle, faites chauffer la moitié du beurre à feu moyen, versez les **œufs** battus et faites cuire 1 omelette pour 2 personnes ★ durant 6 à 7 minutes.
- Faites fondre le reste du beurre dans une autre poêle à feu moyen puis faites-y cuire la **viande** assaisonnée de sel et poivre, pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Faites cuire le **portobello** et l'**ail** en même dans jusqu'à ce que la **viande** soit prête.
- Émiettez le **fromage Danablu** au-dessus de l'omelette.



2 MÉLANGER LE COLESLAW

- Ajoutez la **carotte** et le **chou rouge** au saladier, remuez bien et réservez séparément.
- Enfourez le **ciabatta** 8 minutes.
- Dans le bol, battez les **œufs** à la fourchette, puis ajoutez le **persil**. Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Coupez le **petit pain** en deux dans la longueur.
- Placez la viande ainsi que l'omelette dans le pain.
- Disposez les tranches de **portobello** et une petite partie du **coleslaw** par-dessus.
- Servez les **petits pains** avec le reste de **coleslaw**.

★ **CONSEIL :** Inutile de retourner l'omelette : elle est prête dès que le dessus n'est plus baveux.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Portobello (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mélange de carotte et de chou rouge (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Ciabatta (pc)	1	2	3	4	5	6
1) 6) 11) 17) 21) 22)						
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Fromage Danablu (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Steak haché de bœuf et de porc (pc) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4450 / 1064	777 / 186
Lipides (g)	76	13
Dont saturés (g)	28,3	4,9
Glucides (g)	39	7
Dont sucres (g)	6,0	1,0
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	52	9
Sel (g)	2,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 17) Œuf 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri

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

