



Plat au four aux légumes, aux œufs et au chèvre

Accompagné d'une salade de concombre aux herbes fraîches



Pommes de terre à chair ferme



Menthe, origan et persil *



Oignon rouge



Tomate *



Poivron rouge pointu *



Gousse d'ail



Œuf de poule élevée en plein air *



Chèvre frais *



Concombre *

Total : 45 min.

Calorie-focus

Facile

Consommer dans les 5 jours

Cette recette végétarienne s'inspire d'un classique bien connu de la cuisine grecque : la moussaka. À l'instar du plat original, elle regorge de légumes et est prête en un rien de temps : il vous suffit de cuire les pommes de terre et de couper les légumes, le four s'occupe du reste. Et le fait d'ajouter les œufs et le chèvre à mi-cuisson rend le tout délicieusement fondant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four et saladier.

Recette de **plat au four aux légumes, aux œufs et au chèvre** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans la casserole, portez un fond d'eau et une bonne pincée de sel à ébullition pour les **pommes de terre**. Lavez-les bien et coupez-les en petits morceaux, puis faites-les cuire 8 à 10 minutes à couvert.



2 COUPER

Ciselez le **persil**. Coupez l'**oignon** en deux, puis en demi-rondelles. Taillez les **tomates** en quartiers. Épépinez le **poivron**, puis taillez-le en lanières. Détachez les feuilles de **origan** des brins. Émincez ou écrasez l'**ail**.



3 PRÉPARER LES LÉGUMES

Dans le plat à four, mélangez l'**oignon**, les **tomates**, l'**ail**, le **poivron** et l'**origan**, arrosez le tout avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez les **légumes** pendant 10 à 15 minutes.



4 APPRÊTER LE PLAT

Ajoutez les **pommes de terre** aux **légumes** et mélangez bien. Cassez ensuite 2 **œufs** par personne au-dessus des **légumes** et des **pommes de terre**. Émiettez le **chèvre** par-dessus, puis enfourez 10 à 15 minutes de plus.



5 PRÉPARER LA SALADE

Coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur. Retirez les pépins à l'aide d'une cuillère à café, puis taillez-le en demi-rondelles. Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les. Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez. Mélangez la vinaigrette au **concombre** et à la **menthe**.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes, garnissez le tout avec le **persil** et présentez la salade de concombre en accompagnement.

CONSEIL : Vous recevez plus de chèvre qu'il n'en faut pour cette recette. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, vous pouvez tout utiliser. Si vous faites attention, en revanche, limitez-vous à 200 g de pommes de terre et à 40 g de chèvre par personne.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Menthe, origan et persil (g) *	10	15	20	20	35	35
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée en plein (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Chèvre frais (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2897 / 693	379 / 91
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	12,6	1,7
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	12,2	1,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,1	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

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



#HelloFresh