



BURGER DE PORTOBELLO AVEC UN ŒUF AU PLAT

Accompagné de pommes de terre sautées et de courgette rôtie



Pommes de terre à chair ferme



Romarin séché



Thym séché



Oignon rouge



Courgette *



Portobello *



Gouda Mi-Vieux râpé *



Pain à burger



Œuf de poule élevée en plein air *



Mayonnaise *

Total : 45-50 min.

Veggie

Facile

Family

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 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 bien les **potatoes** 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 **gouda 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 L'ŒUF

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire un **œuf au plat** par personne. Salez et poivrez. Ouvrez les **pains à burger**.



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 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**, l'**œuf au plat** et la moitié des **oignons rouges**. Accompagnez avec la **courgette**, le reste d'**oignons rouges** et les **potatoes**. 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
Pommes 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 (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gouda 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
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	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4111 / 983	568 / 136
Lipides total (g)	56	8
Dont saturés (g)	16,9	2,3
Glucides (g)	83	11
Dont sucres (g)	18,8	2,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,5	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

📌 **CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 150 g de pommes de terre par personne, à la moitié de la quantité de fromage et à ½ cs de mayonnaise.

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

