




# Bûches ardennaises maison

Accompagnées de pois mange-tout, de carotte et d'une purée de pommes de terre



-  Œuf de poule élevée en plein air ✨
-  Hachis de campagne ✨
-  Chapelure panko
-  Fromage vieux râpé ✨
-  Pommes de terre farineuses
-  Carotte ✨
-  Romarin séché
-  Pois mange-tout ✨

 Total : 30-40 min.

 Beaucoup d'opérations

 Consommer dans les 5 jours

Vous les trouvez souvent toutes faites chez le boucher, mais ce soir, vous allez préparer des bûches ardennaises vous-même. Vous choisissez ainsi la quantité de fromage et d'épices que vous utilisez. En plus d'être délicieuses, les bûches ardennaises sont plutôt simples à préparer. Le plaisir de la cuisine à l'ancienne !



## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Petit bol, presse-purée, plat à four, 2 casseroles avec couvercle, grand bol, assiette creuse et 2 poêles.

Recette de **bûches ardennaises maison** : c'est parti !



### 1 MÉLANGER LE HACHIS

Préchauffez le four à 180 degrés. Séparez le blanc du jaune d'**œuf**★. Dans le grand bol, mélangez le hachis, un demi-**jaune d'œuf** par personne, le **fromage** et la moitié de la **chapelure**. Salez et poivrez. Malaxez jusqu'à ce que le mélange tienne bien. Formez 2 bûches par personne et mettez-les au réfrigérateur jusqu'à utilisation.



### 2 PRÉPARER LES CAROTTES

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans 2 casseroles, l'une pour les pommes de terre et l'autre pour les carottes. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Retirez les fanes des **carottes** — en laissant un peu de vert — et épluchez-les.



### 3 PRÉPARER LES BÛCHES

Mettez le reste de **chapelure** dans l'assiette creuse et le **romarin** dans le petit bol. Passez le côté de chaque bûche dans le **romarin**, puis roulez-les dans la **chapelure**. Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les bûches sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Disposez-les ensuite dans le plat et enfournez-les 12 à 16 minutes.



### 4 CUIRE À L'EAU

Pendant ce temps, faites cuire les **potatoes** 12 à 15 minutes à couvert dans l'une des casseroles. Ensuite, égouttez-les et réservez sans couvercle. Faites cuire les **carottes** 6 à 8 minutes à couvert dans l'autre casserole. Ajoutez les **mange-tout** aux **carottes** lors des 4 dernières minutes. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et réservez-les sans couvercle.



### 5 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez les **carottes** et les **pois mange-tout** et faites-les cuire 1 minute. Mouillez avec le vinaigre balsamique, puis salez et poivrez. Écrasez les **potatoes** à l'aide du presse-purée. Ajoutez le reste du beurre et un filet de lait pour plus d'onctuosité. Incorporez ensuite la moutarde, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez les bûches et la purée. Accompagnez-les des **pois mange-tout** et des **carottes**.

★**CONSEIL** : Pour procéder simplement, cassez l'œuf dans vos mains et laissez le blanc couler délicatement entre vos doigts. Il ne vous reste plus qu'à réserver le jaune.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	1	2	2	3	3
Hachis de campagne (g) *	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Fromage vieux râpé (g) 7) *	15	25	40	50	65	75
Pommes de terre farineuses (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte (g) *	375	750	1125	1500	1875	2100
Romarin séché (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Pois mange-tout (g) *	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	¾	1 ½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait					un filet	
Moutarde (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)	4079 / 975	498 / 119
Lipides total (g)	47	6
Dont saturés (g)	18,9	2,3
Glucides (g)	93	11
Dont sucres (g)	19,3	2,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	1,2	0,2

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 300 grammes de légumes par personne.

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