



Burger végétarien, œuf au plat et sauce miel et moutarde servi avec des pommes de terre rissolées et une salade verte

VÉGÉ 45 min. • À consommer dans les 5 jours

VÉGÉ



Pomme de terre à chair ferme



Oignon jaune



Mélange d'épices pour hamburger



Gouda Mi-Vieux râpé



Œuf de poule élevée en plein air



Mayonnaise



Poivron jaune



Mesclun



Ciabatta blanche

Ingrédients de base

Huile d'olive, Lait, Huile d'olive vierge extra, Vinaigre balsamique blanc, Miel, Moutarde, Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Bol, poêle, petit bol, saladier, sauteuse avec couvercle, grand bol, grille de four avec papier sulfurisé

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices pour hamburger (g) 1) 9) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	20	40	60	80	100	120
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Euf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Poivron jaune* (pc)	1	2	2	3	4	5
Mesclun* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Ciabatta blanche (pc) 1) 3) 6) 7) 8) 11) 13)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Lait (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4161/995	630/151
Lipides total (g)	58	9
Dont saturés (g)	11,5	1,7
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	14,1	2,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/Lactose 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque

23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et taillez-les en quartiers. Ciselez l'**oignon** très finement. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **potatoes** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.

CONSEIL : Une recette légèrement différente figure sur l'emballage du mélange pour burger - n'en tenez pas compte et suivez la recette.



4. Cuire les burgers

Faites une petite boule par personne avec le mélange d'épices pour hamburger. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle, déposez-y les boules délicatement et aplatissez-les pour leur donner la forme d'un burger. Vous pouvez corriger leur forme à l'aide d'une spatule. Faites-les cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle et faites-y cuire l'œuf qui reste. Salez et poivrez.



2. Préparer le burger

Battez 1 demi-œuf par personne dans un bol. Dans le grand bol, mélangez le **mélange d'épices pour hamburger**, le **fromage râpé**, l'**oignon** ainsi que 1 cs d'**œuf** battu et 1 cs de lait par personne. Ajoutez un peu de lait si le mélange semble trop sec. Laissez le mélange reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes.

CONSEIL : Dans cette recette, vous commencez par battre l'œuf, ce qui vous permet de faire des cuillères à soupe facilement. Si vous en ajoutez trop, le mélange sera collant.



5. Enfournier la ciabatta

Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes. Dans le petit bol, mélangez le reste de la **mayonnaise**, le miel et la moutarde.



3. Préparer la salade

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette dans le saladier en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, 1 cc de mayonnaise par personne et le vinaigre balsamique blanc. Taillez le **poivron jaune** en fines lamelles. Mélangez la vinaigrette, le **poivron jaune** et le **mesclun**, mais gardez un peu de **mesclun** pour garnir le pain.



6. Servir

Coupez la **ciabatta** en deux et disposez-y le reste du mesclun. Placez le **hamburger** par-dessus et recouvrez-le de 1 cs de **mayonnaise** au miel et à la moutarde. Mettez l'**œuf** au plat sur le **hamburger**. Présentez le mesclun et les **potatoes** en accompagnement.

CONSEIL : Ce plat est assez riche. Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez la moitié de la mayonnaise et 100 g de pommes de terre par personne.

Bon appétit !