



# PETIT PAIN À L'OMELETTE AU BLEU ET AU PORTOBELLO

Accompagné d'une salade coleslaw



Gousse d'ail



Persil plat frais \*



Portobello \*



Mélange de carotte et de chou rouge \*



Pain au levain



Œuf de poule élevée en plein air \*



Fromage Danablu \*

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

Le coleslaw est l'exemple parfait des recettes qui ne valent le coup que si elles sont faites maison ! Cette salade de chou 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 garni d'une omelette au fromage bleu** : 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.
- Dans l'autre poêle, faites chauffer le reste de beurre à feu vif et faites dorer le **portobello** avec l'**ail**. Salez et poivrez.
- 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 **pain au levain** 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.
- Coupez l'**omelette** en 2 et servez-la sur le **petit 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 a pris.

## 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
Pain au levain (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Fromage Danablu (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
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)	3826 / 915	747 / 179
Lipides (g)	54	11
Dont saturés (g)	19,4	3,8
Glucides (g)	68	13
Dont sucres (g)	4,3	0,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	2,4	0,5

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 21) Œuf 22) Fruits à coque 23) Céleri 27) Lupin

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).