



# ŒUFS BROUILLÉS GARNIS

Avec de la feta, des pommes de terre rissolées et de la mayonnaise



Pommes de terre à chair ferme



Concombre \*



Tomate \*



Oignons nouveaux \*



Feta \*



Mesclun \*



Œuf de poule élevée en plein air \*



Mayonnaise \*

Total : 35-40 min.

Sans gluten

Facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

De la frittata à la chakchouka : pour le repas du soir, les œufs peuvent être servis à toutes les sauces. Aujourd'hui, vous allez préparer des œufs brouillés avec de nombreux ingrédients frais. La tomate apporte de la douceur et fraîcheur au plat, tandis que la feta salée donne beaucoup de goût.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, saladier, poêle et bol.

Recette d'**œufs brouillés garnis** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Épluchez (ou lavez bien) les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Dans le wok ou la sauteuse faites chauffer l'huile de tournesol et, à couvert, faites-les cuire 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



### 2 COUPER

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en demi-rondelles. Taillez les **tomates** en dés et les **oignons nouveaux** en fines rondelles. Émiettez la **feta**.



### 3 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez. Ajoutez le **concombre** et le **mesclun** ainsi que la moitié de la **feta** et des **tomates**.



### 4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites revenir les **oignons nouveaux** et le reste des **tomates** 3 à 4 minutes.



### 5 CUIRE LES ŒUFS

Pendant ce temps, battez les **œufs** à la fourchette dans le bol, puis salez et poivrez. Ajoutez-les à la poêle contenant les **tomates** et parsemez du reste de **feta**, puis laissez-les prendre en remuant.



### 6 SERVIR

Servez les **œufs brouillés** sur les assiettes avec les **pommes de terre**, la **mayonnaise** et la **salade**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Oignons nouveaux (pc) *	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Mesclun (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3519 / 841	453 / 108
Lipides total (g)	55	7
Dont saturés (g)	15,5	2,0
Glucides (g)	56	7
Dont sucres (g)	10,5	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,6	0,2

#### ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde  
 Peut contenir des traces de : 19) Arachides 22) Fruits à coque  
 23) Céleri

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