



# Œufs écossais et sauce tomate

accompagnés d'une purée de pommes de terre

50 min. • À consommer dans les 5 jours



Œuf de poule élevée en plein air



Persil frais et thym



Échalote



Champignons



Carotte



Pommes de terre à chair farineuse



Viande hachée de bœuf et veau aux herbes



Chapelure Panko



Concentré de tomates



Tomates cerises en boîte (400g)

## Ingrédients de base

Huile d'olive, Vinaigre balsamique noir, Beurre, Moutarde, Lait, Poivre et sel

## Bien commencer

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

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, bol, poêle, casserole en inox, presse-purée

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	2	3	4	5	7	8
Persil frisé frais et thym* (g)	5	10	15	20	25	30
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	60	125	185	250	310	375
Carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	150	300	450	600	750	900
Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes* (g)	120	240	360	480	600	720
Chapelure Panko (g) 1)	12	25	37	50	62	75
Concentré de tomates (barquette)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises en boîte (400g) (boîte)	½	1	1½	2	2½	3

#### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait (filet)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3498 / 836	462 / 111
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	15,3	2
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	17,4	2,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	0,8	0,1

### Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs

### Contact

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



## 1. Cuire et couper

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la petite casserole et faites cuire 1 **œuf** par personne pendant 8 minutes (voir CONSEIL). Hachez grossièrement le persil. Émincez l'échalote et taillez les **champignons** en tranches. Coupez la carotte en petits cubes. Épluchez les pommes de terre et couper-les en gros morceaux.

**CONSEIL :** Si vous préférez un œuf mollet dans la boulette, faites-le cuire 6 minutes. Mais il faudra être délicat en formant la boulette : roulez l'œuf dans du sel et du poivre avant de le mettre dedans.



## 4. Préparer la sauce tomate

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la même poêle et faites revenir l'**échalote**, le concentré de **tomates** et les cubes de **carotte** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **champignons** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Arrosez avec le vinaigre balsamique noir et 2 cs d'eau par personne et ajoutez les **tomates cerises** en boîte. Baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes. Pendant ce temps, détachez les feuilles de **thym** des brins.



## 2. Préparer les boulettes

Dans le bol, mélangez la **viande hachée** au **panko**, salez et poivrez, puis ajoutez ¾ du **persil**. Ajoutez un demi **œuf** cru par personne (voir CONSEIL) et mélangez bien. Enveloppez l'**œuf** dur de **viande hachée** de manière à ce qu'il se trouve au milieu.

**CONSEIL :** Si vous avez du mal à diviser l'œuf cru en deux, vous pouvez aussi utiliser uniquement un jaune par personne.



## 5. Préparer la purée

Pendant ce temps, écrasez les **potatoes** à l'aide du presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez ½ cs de beurre par personne et un filet de lait pour plus d'onctuosité. Ajoutez ensuite 1 cc de moutarde par personne et le **thym**. Salez et poivrez.



## 3. Cuire les boulettes

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **potatoes**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les boulettes sur tous les côtés pendant 3 à 5 minutes. Elles ne doivent pas encore être cuites à l'intérieur, mais bien saisies. Disposez-les ensuite dans le plat à four et enfournez 20 minutes. Faites cuire les **potatoes** 12 à 15 minutes.



## 6. Servir

Coupez l'**œuf** écossais en deux et accompagnez-le de la purée ainsi que de la sauce **tomate** aux **champignons**. Garnissez avec le reste de **persil frisé**.

**Bon appétit !**