



# Oeufs écossais et sauce tomate

Avec une purée de panais



-  Œuf de poule élevée en plein air ✨
-  Ciabatta blanche
-  Thym frais ✨
-  Persil frisé frais ✨
-  Échalote
-  Champignons ✨
-  Pommes de terre à chair farineuse
-  Panais ✨
-  Viande hachée mi-bœuf mi-porc ✨
-  Tomates cerises en boîte
-  Concentré de tomates

 Total : 45-50 min.

 Défi culinaire

 À consommer dans les 5 jours

Au menu d'aujourd'hui : un classique de la cuisine flamande ! Une boulette de viande contenant un œuf dur, aussi appelée « œuf écossais ». Et en accompagnement : une purée de panais. Plutôt sucré, ce légume oublié plaira sans aucun doute aux enfants.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, presse-purée, plat à four, bol, petite casserole, papier sulfurisé et poêle.

Recette d'**œufs écossais et sauce tomate** : c'est parti !



## 1 PRÉPARER

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 ★. Plongez-les ensuite dans l'eau froide et égalez-les. Coupez la **ciabatta** en tranches de 1 cm et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites-les dorer au four 10 minutes. Hachez grossièrement le **persil**. Émincez l'**échalote** et taillez les **champignons** en tranches. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et le **panais** et coupez-les en gros morceaux.

## 2 PRÉPARER LES BOULETTES

Mettez la **viande hachée** dans le bol, salez et poivrez, puis ajoutez 3/4 du **persil**. Ajoutez un demi **œuf cru** par personne ★★, émiettez 1 tranche de **ciabatta** par personne par-dessus la viande et mélangez bien. Malaxez la **viande hachée** jusqu'à obtenir une consistance solide, puis divisez-le pour avoir 1 grosse **boulette** par personne. Faites un creux et disposez-y l'**œuf dur**. Enveloppez l'**œuf** avec la **viande hachée** de manière à ce qu'il se trouve au milieu et que le tout forme une belle **boulette**.

## 3 CUIRE LES BOULETTES

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le **panais** et les **pommes de terre**. Faites chauffer 1/2 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 **pommes de terre** et le **panais** 12 à 15 minutes.



## 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** et le **concentré de tomates** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **champignons** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Arrosez avec le vinaigre balsamique noir et ajoutez les **tomates cerises** en boîte. Baissez le feu et laissez mijoter 8 minutes. Pendant ce temps, détachez les feuilles de **thym** des brins.

## 5 PRÉPARER LA PURÉE

Pendant ce temps, écrasez les **pommes de terre** et le **panais** à l'aide du presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez 1/2 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.

★★**CONSEIL** : Si vous préférez un œuf mollet dans la boulette, faites-le cuire 6 minutes plutôt que 8. Mais attention : il faut être d'autant plus délicat lors de la formation de la boulette. Autre conseil gourmand : roulez l'œuf dans du sel et du poivre avant de le mettre dans la boulette !

## 6 SERVIR

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

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

# 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
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Thym frais (g) 23) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Persil frisé frais (g) 23) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Échalote (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Champignons (g) *	60	125	185	250	310	375
Pommes de terre à chair farineuse (g)	150	300	450	600	750	900
Panais (g) *	75	150	225	300	375	450
Viande hachée mi-bœuf mi-porc (g) *	110	220	330	440	550	660
Concentré de tomates (boîte)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Tomates cerises en boîte (boîte)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Lait (filet)	1	2	3	4	5	6
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)	3906 / 934	485 / 116
Lipides total (g)	52	6
Dont saturés (g)	17,4	2,2
Glucides (g)	61	8
Dont sucres (g)	19,6	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	48	6
Sel (g)	0,9	0,1

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 6) Soja 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 17) Œuf 22) Fruits à coque  
 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

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