

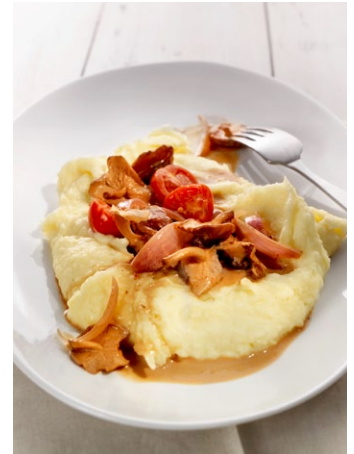
1^{er} jour PURÉE PARMENTIER ET RAGOÛT RELEVÉ

Mise en place et préparation:
env. 45 min

| | |
|------------|--|
| * 2 kg | 1 kg de pommes de terre à chair farineuse, en morceaux |
| | eau salée, bouillante |
| 3 dl | 1½ dl de lait |
| 100g | 50g de beurre |
| 2 p. de c. | 1 p. de c. de muscade |
| | sel, poivre, selon goût |
| | 2 c. s. d'huile de colza |
| | 2 oignons rouges, en quartiers |
| | 400g de shiitakés, évent. coupés en deux |
| | 500g de tomates cerises, coupées en deux |
| | 2 dl de demi-crème à sauce |
| | 1 dl d'eau |
| | 1 c. s. de sauce soja piquante |
| | 2 c. c. de sambal oelek |
| | sel, poivre, selon goût |

1. Faire cuire les pommes de terre env. 20 min dans l'eau salée, bien égoutter.
2. Porter le lait à ébullition avec le beurre dans la même casserole. Eloigner la casserole du feu, ajouter les pommes de terre, travailler avec les fouets du batteur-mixeur, rectifier l'assaisonnement, réserver à couvert.
3. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Baisser le feu, faire revenir env. 5 min oignons et shiitakés. Ajouter les tomates cerises, faire revenir un court instant.
4. Mélanger crème, eau, sauce soja et sambal oelek, ajouter, faire cuire env. 5 min, rectifier l'assaisonnement, dresser avec la purée.

Portion: 545 kcal, pro 11 g, glu 47 g, lip 3 g



2^e jour SURPRISE DU FOUR AUX ŒUFS

| |
|------------------------------------|
| 1 kg de purée de la veille |
| 400g de poireaux, en julienne |
| 1 c. s. d'huile de colza |
| ½ c. c. de sel |
| 4 œufs frais |
| 2 pincées de sel, un peu de poivre |

1. Répartir la purée dans un plat à gratin graissé (d'env. 3 litres). Mélanger poireaux, huile et sel, répartir dessus.
2. **Cuisson:** env. 15 min dans la moitié supérieure du four préchauffé à 180° C. Retirer, faire 4 creux dans le poireau à l'aide d'une cuillère. Casser les œufs l'un après l'autre dans une tasse, faire glisser délicatement dans les creux, saler, poivrer, poursuivre la cuisson env. 10 min au four.

Portion: 417 kcal, pro 14g, glu 40g, lip 21g

