



Flammekueche au brie et à la pomme

accompagnée d'une salade de haricots verts

VÉGÉ 35 min. • À consommer dans les 5 jours



VÉGÉ



Oignon



Haricots verts



Pomme



Brie



Flammkuchen



Crème fraîche



Mâche

Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, 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, poêle, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme (pc)	½	¾	1	1½	1¾	2
Brie* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Flammkuchen* (pc)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Mâche* (g 23)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel				À votre goût		

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2939 /703	653 /156
Lipides total (g)	38,4	8,5
Dont saturés (g)	19,9	4,4
Glucides (g)	64,8	14,4
Dont sucres (g)	13,3	2,9
Fibres (g)	7,3	1,6
Protéines (g)	19,0	4,2
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes :

7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **haricots**. Taillez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Coupez la **pomme** en quartiers, retirez le trognon et taillez la chair en fines tranches.



2. Cuire l'oignon et la pomme

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Faites revenir l'**oignon**, la **pomme** et une bonne pincée de sel 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la **pomme** soit dorée et tendre.



3. Couper le brie

Faites cuire les **haricots** 8 à 10 minutes à couvert. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et réservez-les. Pendant ce temps, coupez le **brie** en fines tranches.



4. Garnir la flammekueche

Disposez la **flammekueche** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Tartinez-la avec la **crème fraîche**. Garnissez-la avec l'**oignon** et la **pomme**, puis disposez les tranches de **brie** par-dessus. Salez et poivrez, puis enfournez 8 à 10 minutes.

CONSEIL : Si vous aimez le sucré, arrosez la flammekueche avec un peu de miel.



5. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant ½ cs d'huile d'olive extra vierge et ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne. Salez et poivrez. Mélangez les **haricots** et la **mâche** à la vinaigrette.



6. Servir

Coupez la **flammekueche** en morceaux et accompagnez-la de la **salade** (voir CONSEIL).

Bon appétit !