



# SAUCISSE DE PORC ET PURÉE AUX BROCOLIS

Avec un jus d'oignons, des graines de carvi et des noix



## NOIX

S'il vous arrive d'acheter des noix en coque, une manière efficace de savoir si elles sont encore bonnes consiste à les secouer : si elles font du bruit, elles sont périmées.



Pommes de terre farineuses



Brocolis \*



Noix



Échalote



Saucisse de porc à l'ail et à la marjolaine \*



Chutney d'oignon piquant \*



Graines de carvi

Total : 30-35 min. Sans gluten

Facile

Consommer dans les 3 jours

S'il y a des personnes difficiles sur la nourriture à table, voici une purée aux brocolis délicieusement onctueuse vous permettra de faire le plein de légumes ni vu ni connu ! Les noix apportent un peu de croquant, mais leur légère amertume se marie aussi très bien avec celle des brocolis et forme une combinaison de saveurs intéressante avec l'anis et les graines de carvi.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, aluminium, presse-purée et poêle.

Recette de saucisse de porc et purée aux brocolis : c'est parti !



### 1 COUPER ET CUIRE

Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les grossièrement. Versez de l'eau à hauteur dans la grande casserole. Faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Ajoutez-les aux **pommes de terre** lors des dernières 6 à 9 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits ★. Égouttez et réservez sans couvercle.



### 2 GRILLER LES NOIX

Concassez les **noix**. Faites chauffer la poêle à feu vif et faites-les griller à sec 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Réservez hors de la poêle. Émincez l'**échalote**.



### 3 CUIRE LA SAUCISSE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites dorer les **saucisses** sur tous les côtés 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement. Retirez les **saucisses** de la poêle et maintenez-les au chaud dans une feuille d'aluminium.



### 4 PRÉPARER LE JUS D'OIGNON

Dans la même poêle, faites chauffer le vinaigre de vin rouge, le **chutney d'oignons** et 1 à 2 cs d'eau par personne. Baissez le feu sur doux, puis laissez mijoter 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir un jus sirupeux.



### 5 PRÉPARER LA PURÉE

Ajoutez le beurre, la moutarde, l'**échalote** et les **graines de carvi** aux **pommes de terre** et aux **brocolis**. Écrasez le tout au presse-purée jusqu'à obtenir une purée fine. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez la **purée aux brocolis** avec la **saucisse** et le **jus d'oignon**, puis garnissez le tout de **noix**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre farineuses (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Brocolis (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de porc à l'ail et à la marjolaine (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Chutney d'oignon piquant (g) *	40	80	120	160	200	240
Graines de carvi (cc) 19) 22)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4092 / 978	529 / 127
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	16,9	2,2
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	26,1	3,4
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	0,9	0,1

## ALLERGÈNES

8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 25) Sésame

★ **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour 5 ou 6 personnes, faites cuire les brocolis séparément.

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