



# SAUCISSE DE PORC ET POTIMARRON RÔTI

Avec de la sauge fraîche et du curcuma



## SAUCISSE BRANDT & LEVIE

Cette saucisse de porc provient de chez Brandt & Levie. Elle est parfumée à la sauge, au vin blanc, ainsi qu'au paprika, à l'ail, au poivre blanc et au poivre noir.



Potimarron Hokkaido



Oignon rouge



Sauge fraîche ✨



Curcuma



Saucisse de porc à la sauge ✨



Roquette ✨



Crème aigre ✨

Total : 35-40 min. Sans gluten

Facile

Consommer dans les 3 jours

Le potimarron et la sauge sont des ingrédients incontournables des plats d'automne. Le potimarron semble parfois être un défi, mais pas cette fois : vous n'avez pas besoin de peler le potimarron car la peau devient naturellement molle au four.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, poêle avec couvercle et saladier.

Recette de **saucisse de porc et potimarron rôti** : c'est parti !



### 1 COUPER

Préchauffez le four à 220 degrés. Coupez le **potimarron Hokkaido** en quartiers. Enlevez l'intérieur fibreux avec les graines, mais laissez la peau. Coupez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles. Ciselez les feuilles de **sauge** en lanières.



### 2 PRÉPARER LE POTIMARRON

Dans le plat à four, mélangez le **potimarron**, l'**oignon rouge**, la **sauge**, le **curcuma** et 1,5 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez.



### 3 ENFOURNER LE POTIMARRON

Enfournez 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le **potimarron** ait ramolli. Retournez à mi-cuisson.



### 4 CUIRE LA SAUCISSE

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et faites dorer la **saucisse** à feu moyen-vif sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen-doux. Retournez-la régulièrement.



### 5 MÉLANGER LE POTIMARRON

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez le potimarron, la **roquette**, le vinaigre de vin rouge et le jus de cuisson de la **saucisse**. Ajoutez éventuellement un filet d'huile d'olive vierge extra.



### 6 SERVIR

Servez le potimarron à la **roquette** avec la **saucisse** et garnissez avec la **crème aigre**.

★ **CONSEIL** : Si vous souhaitez remanger ce plat, mais dans une variante végétarienne, combinez le potimarron avec du fromage de chèvre frais et des graines de grenade. Pour plus de fraîcheur, servez la roquette à part avec une vinaigrette à l'huile et au citron. Les saveurs sont alors mieux séparées.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courge Hokkaido (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauge fraîche (feuilles) 23 *	3	6	9	12	15	18
Curcuma moulu (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Saucisse de porc à la sauge (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Roquette (g) 23 *	40	60	80	100	120	140
Crème aigre (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin rouge (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra				Au goût		
Poivre et sel				Au goût		

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2481 / 593	375 / 90
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	13,8	2
Glucides (g)	16	2,1
Dont sucres (g)	11,2	1,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	1,4	0,2

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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