BOX VIN

La Vieille Ferme rouge
Les épices de la saucisse et le brocoli appellent un vin rouge. Ce vin français est un assemblage corsé de grenache, de syrah, de cinsault et de mourvèdre.

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 32
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Saucisse de porc des Pouilles à la salade de brocolis et aux pommes de terre

Avec une délicieuse sauce faite maison

La saucisse utilisée dans ce plat, qui provient de Brandt & Levie, est spéciale car elle contient de la pancetta, ce qui lui donne une structure particulière. Cette charcuterie est similaire au bacon, à cette différence près qu'elle est séchée et non fumée. Notre pancetta est assaisonnée au gros sel ainsi qu'aux graines de fenouil et de coriandre.

conserver au frigo

30-35 min
facile
manger au début
plaît aux enfants
sans gluten

☐ Brocolis

☐ Saucisse de porc de Brandt & Levie

☐ Laitue batavia

☐ Pommes de terre Frieslander

☐ Oignon rouge

☐ Thym

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Frieslander (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Oignon rouge	½	1	1½	2	2½	3
Brocolis (g)	250	400	650	800	1050	1300
Saucisse de porc de Brandt & Levie	1	2	3	4	5	6
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Laitue batavia (cœur)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)*	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes
Les produits de la box HelloFresh utilisés pour cette recette ne contiennent aucun allergène.

Ustensiles
Wok ou sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, saladier

Valeurs nutritionnelles 709 kcal | 30 g protéines | 63 g glucides | 34 g lipides dont 9 g saturés | 14 g fibres

1 Lavez les pommes de terre (Frieslander) et découpez-les en morceaux. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et cuisez les pommes de terre à couvert sur feu moyen pendant 25 à 30 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez selon votre goût. Après 20 minutes, retirez le couvercle.

2 Entre-temps, découpez l'oignon rouge en demi-rondelles. Découpez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux.

3 Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle et faites-y revenir les oignons pendant 1 minute à feu doux. Ajoutez les saucisses et faites-la cuire 1 minute de chaque côté à bon feu. Ajoutez les brocolis, le thym et 2 cs d'eau par personne, couvrez la poêle et laissez cuire 10 minutes à feu moyen. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez selon votre goût.

4 Entre-temps, découpez la laitue. Retirez les saucisses de la poêle et transvasez le mélange aux brocolis dans un saladier. Remettez les saucisses dans la poêle et réservez-les à couvert.

5 Versez les brocolis dans le saladier et ajoutez le vinaigre balsamique noir. Enfin, ajoutez la laitue, puis salez et poivrez selon votre goût.

6 Dressez les pommes de terre, la salade et les saucisses sur les assiettes. Accompagnez éventuellement d'une sauce (voir conseil).

Conseil ! Vous aimez tremper les pommes de terre dans la sauce ? Préparez-en une vous-même à partir de ½ cs de mayonnaise ou de yaourt entier, ½ cc de moutarde et ½ cc d'eau par personne. Salez et poivrez selon votre goût.