



# Mijoté de légumes aux merguez

Avec des pommes de terre rissolées et des raisins secs



Pommes de terre à chair ferme



Paprika



Merguez de bœuf \*



Courgette \*



Poivron rouge \*



Carotte \*



Cumin moulu



Cannelle



Raisins secs



Persil plat frisé \*

Total : 30-35 min.

Sans lactose

Facile

Sans gluten

À manger dans les 5 jours

Issues de la cuisine nord-africaine, les merguez sont extrêmement savoureuses grâce à l'assaisonnement utilisé, notamment de la harissa, du chili et du cumin. Des saucisses épicées que mettent bien en valeur les saveurs sucrées du plat.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Poêle, sauteuse avec couvercle et aluminium.

Recette de **mijoté de légumes aux merguez** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préparez le bouillon. Lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en morceaux d'environ 1 cm. Dans la poêle, faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol à feu moyen-vif. Ajoutez les **morceaux de pommes de terre** et le **paprika**, puis salez et poivrez. Faites cuire les **morceaux de pommes de terre** 14 à 16 minutes à couvert. Remuez régulièrement.



### 2 CUIRE LES MERGUEZ

Pendant ce temps, piquez les **merguez** à deux endroits à l'aide d'un couteau. Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle et faites dorer les **merguez** sur tous les côtés 5 minutes. Réservez ensuite dans une feuille d'aluminium. Réservez la poêle avec la graisse de cuisson.



### 3 DÉCOUPER ET CUIRE

Détaillez la **courgette**, le **poivron rouge** et la **carotte**. Ajoutez la **carotte** à la sauteuse avec la graisse de cuisson et faites cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.



### 4 FAIRE MIJOTER LES LÉGUMES

Ajoutez ensuite la **courgette**, le **poivron**, le **cumin**, la **cannelle** et le bouillon. Baissez le feu sur moyen-doux et laissez mijoter 5 minutes à couvert. Retirez le couvercle, ajoutez les **raisins secs** et les **merguez**, puis poursuivez la cuisson 3 minutes.



### 5 CISELER LE PERSIL

Pendant ce temps, ciselez le **persil**.



### 6 SERVIR

Servez les morceaux de **pommes de terre** avec le **mijoté de légumes** et les **merguez**. Garnissez avec le **persil**.

# 1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Merguez de bœuf (pc) *	2	4	6	8	10	12
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Cumin moulu (cc)	1	2	3	4	5	6
Cannelle (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g) (19) (22) (25)	15	30	45	60	75	90
Persil frisé frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile de tournesol (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PARPORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3584 / 857	469 / 112
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	10,9	1,4
Glucides (g)	71	9
Dont sucres (g)	29,4	3,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	40	5
Sel (g)	1,1	0,1

## ALLERGÈNES

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

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

