



Saucisse de porc et purée de pommes de terre et carottes accompagnée d'une compote de pomme maison

45 min. • À consommer dans les 5 jours



Oignon



Carotte



Pommes de terre
à chair farineuse



Thym séché



Pomme



Noix de muscade



Saucisse de porc au
fromage Chimay et aux
oignons caramélisés



Œuf de poule élevée
en plein air

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, beurre, vinaigre de vin blanc, moutarde, lait, 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, casserole en inox, râpe, presse-purée, poêle avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Pommes de terre à chair farineuse (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Saucisse de porc au fromage Chimay et aux oignons caramélisés* (pc 7)	1	2	3	4	5	6
Pomme (pc)	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	2	2
Œuf de poule élevée en plein air* (pc 3)	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	150	300	450	600	750	900
Beurre (cs)	¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait (filet)						
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3707 /886	369 /88
Lipides total (g)	47	5
Dont saturés (g)	21,7	2,2
Glucides (g)	86	9
Dont sucres (g)	32	3,2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	23	2
Sel (g)	3,8	0,4

Allergènes :

3) Œufs 7) Lactose

Contact

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



1. Préparer

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Épluchez les **carottes** et coupez-les en rondelles de ½ cm d'épaisseur. Lavez ou épluchez les **potatoes de terre**, puis coupez-les en gros morceaux. Pour les **potatoes de terre**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez une pincée de sel (voir CONSEIL).

CONSEIL : Ce plat est calorique. Si vous surveillez votre apport, supprimez la ½ cs de beurre. Remplacez-la par un filet de lait ou de liquide de cuisson. Utilisez éventuellement 1 saucisse pour 2.



4. Écraser et râper

Épluchez la **pomme**, retirez le trognon et coupez le fruit en petits morceaux. Dans la petite casserole, ajoutez-les à 3 cs d'eau par personne. Portez à ébullition à couvert et laissez mijoter 8 à 10 minutes à feu doux. Remuez bien et écrasez le tout grossièrement à la fourchette (voir CONSEIL). Pendant ce temps, râpez une pincée de **noix de muscade** par personne à l'aide de la râpe fine.

CONSEIL : Si vous trouvez la compote trop acide, ajoutez ½ cs de miel par personne.



2. Étuver les carottes

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la casserole. Ajoutez l'**oignon** et faites-le revenir 1 à 2 minutes. Ajoutez les **carottes** et 1 cc de **thym séché** par personne et faites cuire 2 à 3 minutes. Déglacez avec, par personne, ½ cs de vinaigre de vin blanc, ½ cc de moutarde et le bouillon. Portez à ébullition, puis baissez le feu. Laissez mijoter à feu doux 25 à 30 minutes à couvert. Retirez le couvercle lors des 5 dernières minutes.



5. Préparer la purée

Écrasez les **potatoes de terre** au presse-purée. Ajoutez, par personne, ½ cs de beurre, ½ œuf et un filet de lait pour obtenir un mélange onctueux. Assaisonnez de poivre, de sel et d'une pincée de **noix de muscade**. Incorporez les **carottes** à l'étuvée à la purée (voir CONSEIL).

CONSEIL : Égouttez d'abord éventuellement les carottes.



3. Cuire la saucisse

Faites cuire les **potatoes de terre** dans la casserole couverte 12 à 15 minutes. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la poêle et faites saisir les **saucisses** sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Baissez le feu, couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes en les retournant de temps à autre.



6. Servir

Servez la **saucisse**, la purée aux **carottes** et la compote de **pomme**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 250 g de légumes, grâce aux carottes, riches en vitamine A - pour de bonnes défenses immunitaires et une bonne vue. Ce plat contient aussi 50 % de l'AJR en fibres !

Bon appétit !