



# 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 !**