



PURÉE ACCOMPAGNÉE D'UNE SAUCISSE FUMÉE

Avec des carottes colorées et des oignons rouges à la poêle



- Total : 30-35 min.
- Facile
- Consommer dans les 5 jours
- Famille
- Sans gluten

Il fait froid : c'est la saison des purées ! Pour cette recette, vous n'allez pas cuire les oignons en même temps que les carottes, mais les faire caraméliser dans le beurre pour plus de douceur. Cette purée classique s'accompagne d'une saucisse artisanale fumée de manière traditionnelle sur des copeaux de hêtre.



Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, éplucheur, presse-purée, sauteuse, poêle et bol.

Recette de **purée accompagnée d'une saucisse fumée** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les pommes de terre et les carottes, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Pesez la bonne quantité de **carottes**, épluchez-les et découpez-les en gros morceaux. Coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles.



2 CUIRE À L'EAU

Faites cuire les **potatoes** et les **carottes** 15 à 18 minutes à couvert. Ajoutez la **saucisse fumée** lors des 5 dernières minutes. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson, puis écrasez les légumes pour obtenir une purée épaisse. Réservez la **saucisse fumée** séparément.



3 CARAMÉLISER LES OIGNONS

Pendant ce temps, faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y revenir l'**oignon rouge** et une pincée de sel (sans beurre ni huile) 2 à 3 minutes. Baissez le feu, ajoutez ½ cs de beurre par personne, puis poursuivez la cuisson à feu moyen ★.



4 PRÉPARER LA ROQUETTE

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites-y saisir les **lardons** 5 à 6 minutes à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Dans le bol, assaisonnez la **roquette** avec de l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.



5 ASSAISONNER

Ajoutez les **lardons** et leur graisse de cuisson, le reste de beurre et un filet de lait à la potée pour plus d'onctuosité. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Formez un nid de **roquette** sur chaque assiette et disposez la **potée** par-dessus, puis la **saucisse fumée**. Garnissez enfin avec les **oignons** caramélisés.

★ CONSEIL

Cuits à feu doux, les oignons deviennent doux et sucrés. À feu plus vif, ils sont plus croquants et plus durs, mais moins sucrés.

▣ CONSEIL:

Surveillez-vous votre apport calorique ? Remplacez alors le beurre dans la purée par un peu plus de lait ou bien un filet d'eau de cuisson des pommes de terre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair farineuse (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Carotte jaune (g) *	100	200	300	400	500	600
Carotte orange (g) *	100	200	300	400	500	600
Saucisse fumée (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait	Un filet					
Huile d'olive vierge extra	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3992 / 954	503 / 120
Lipides total (g)	56	7
Dont saturés (g)	26,2	3,3
Glucides (g)	80	10
Dont sucres (g)	18,6	2,3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	3,3	0,4

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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