



Saucisse de poulet accompagnée d'un mijoté de chou rouge à la pomme servie avec une purée de pommes de terre



Oignon



Pomme



Noix de muscade



Chou rouge découpé *



Cannelle en poudre



Pomme de terre
à chair farineuse



Saucisse de poulet *

Total pour 2 personnes :
50 min.

Facile

À consommer dans
les **5** jours

Comme au bon vieux temps... Ce soir, vous allez préparer un classique de la cuisine flamande. Ce plat met le chou rouge et la pomme à l'honneur, parfumés d'un soupçon de noix de muscade et de cannelle. Vous les accompagnerez d'une saucisse de poulet et servirez une purée de pommes de terre onctueuse à côté. Bon appétit !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe fine, sauteuse avec couvercle et poêle avec couvercle

Recette de saucisse de poulet accompagnée d'un mijoté de chou à la pomme : c'est parti !



1 COUPER

Coupez les **oignons** en rondelles. Épluchez la **pomme**, retirez-en le trognon et coupez-la en dés. À l'aide d'une râpe fine, râpez une pointe de **noix de muscade** par personne.



2 FAIRE CUIRE

Dans une sauteuse avec couvercle, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et faites revenir les **oignons** 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite le **chou rouge**. Ajoutez les dés de **pomme** et 1 cs de vinaigre de vin blanc par personne, puis faites cuire 4 à 5 minutes à couvert à feu doux.



3 FAIRE MIJOTER LE CHOU ROUGE

Ajoutez 120 ml d'eau par personne, 1 cc de **sucre brun**, ¼ cc de **cannelle** et une pointe de **noix de muscade**. Mélangez bien et faites cuire le tout à couvert 40 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Le liquide de cuisson doit ensuite réduire presque complètement. Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement un peu d'eau si le tout devient trop sec.



4 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et taillez-les grossièrement. Faites cuire les **pommes de terre** à couvert 12 à 15 minutes. Égouttez-les et écrasez-les à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez ½ cs de beurre par personne et un filet de **lait** pour l'onctuosité. Mélangez-y 1 cc de **moutarde** par personne et assaisonnez à votre goût avec du sel, du poivre et de la **noix de muscade**.



5 FAIRE CUIRE LA SAUCISSE DE POULET

Faire chauffer ½ cs de beurre par personne dans une poêle avec couvercle et saisissez la **saucisse de poulet** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif de tous les côtés. Couvrez ensuite la poêle et faites cuire 10 à 12 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement la **saucisse** ★.



6 SERVIR

Répartissez la purée de **pommes de terre** dans les assiettes et disposez le **chou rouge** à côté. Déposez la **saucisse** sur la purée.

★ **CONSEIL** : Vous appréciez le jus de viande avec la purée ? Retirez la saucisse de la poêle après la cuisson et ajoutez 50 ml d'eau à la poêle. Mélangez bien à l'aide d'un fouet et faites réduire à feu moyen-vif jusqu'à obtention d'un jus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon(pc) *	1	2	3	4	5	6
Pomme (pc)	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (noix)	1	1	1	1	2	2
Chou rouge découpé (g) 23 *	150	300	450	600	750	900
Cannelle en poudre(cc)	¼	½	¾	1	1 ¼	1½
Pommes de terre à chair farineuse (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Saucisse de poulet (pc) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre brun (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait	filet					
Poivre et sek	à votre goût					

* à conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3203 / 766	361 / 86
Lipides (g)	22	3
Dont saturés (g)	10,7	1,2
Glucides (g)	102	11
Dont sucres (g)	38,3	4,3
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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



#HelloFresh