



SAUCISSE DE TOULOUSE DANS SA SAUCE AU CIDRE DE POMME

Avec de l'orge perlé et des fruits cuits à la poêle



CIDRE APPLE BANDIT

Le cidre Apple Bandit est rafraîchissant et offre un équilibre sucré-acidulé parfait.



Orge perlé



Échalote



Fenouil ✨



Courgette



Pomme Jonagold



Poire Packham



Saucisse de porc de Toulouse ✨



Cidre de pomme Apple Bandit ✨

Total : 35-40 min.

Original

Facile

Discovery

À manger dans les 3 jours

La saucisse de Toulouse mijote dans une sauce à base de cidre de pomme, ce qui permet de ramollir la courgette et le fenouil et d'offrir une véritable explosion de saveurs. La pomme et la poire cuites à la poêle, quant à elles, apportent une touche sucrée au plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de saucisse de Toulouse dans sa sauce au cidre de pomme : c'est parti !



1 CUIRE L'ORGE PERLÉ

Préparez le bouillon dans la casserole, ajoutez l'**orge perlé** et laissez cuire 25 minutes à couvert jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement jusqu'au fond pour éviter qu'il n'attache. Égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Faites de petits trous dans la **saucisse** à l'aide d'une fourchette. Taillez l'**échalote** en rondelles. Découpez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et taillez en lamelles. Détaillez la **courgette**. Coupez la **pomme** (Jonagold) et la **poire** (Packham) en quartiers, retirez le trognon et taillez les fruits avec la peau en morceaux de 1 cm.



3 CUIRE AU WOK

Faites chauffer la moitié du beurre dans le wok ou la sauteuse et, à feu vif, faites-y dorer la **saucisse** sur tous les côtés 3 minutes. Ajoutez l'**échalote**, le **fenouil** et la **courgette**, puis poursuivez la cuisson 3 minutes. Mouillez avec la majeure partie du **cidre de pomme** avant de saler et poivrer. Baissez le feu et laissez cuire 10 minutes à couvert.



4 CUIRE À LA POÊLE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de beurre dans la poêle et faites-y saisir la **poire** et la **pomme** à feu moyen-vif. Ajoutez le reste de **cidre de pomme** et poursuivez la cuisson 5 minutes.



5 ASSAISONNER

Égrainez l'**orge perlé** à la fourchette. Ajoutez ensuite l'**échalote**, le **fenouil**, la **courgette**, la **pomme** et la **poire** à l'orge perlé, puis salez et poivrez. Si vous le souhaitez, arrosez avec le jus de cuisson de la **saucisse** ainsi que de la **pomme** et la **poire**.



6 SERVIR

Servez l'**orge perlé** sur les assiettes et accompagnez-le de la **saucisse**.

★ LE SAVIEZ-VOUS ?

Le cidre de pomme est une boisson qui existe depuis toujours, mais qui gagne actuellement en popularité. À l'origine, on le produisait à partir des pommes qui tombaient des arbres en raison du vent ou de leur maturité et on le consommait comme du champagne anglais.

★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 60 grammes d'orge perlé par personne. Incorporez le reste dans une salade de légumes pour le lunch ou utilisez-le comme accompagnement dans la semaine.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|---------------|-----|-----|-----|------|------|
| Orge perlé (g) 1) 25) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Échalote (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Fenouil (pc) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pomme Jonagold (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poire Packham (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Saucisse de porc de Toulouse (100 g) 8) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Cidre de pomme Apple Bandit (ml) 12) * | 155 | 310 | 455 | 610 | 755 | 910 |
| Bouillon de légumes* (ml) | 225 | 450 | 675 | 900 | 1125 | 1350 |
| Beurre* (cs) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

*À ajouter vous-même | * conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | PAR 100 g |
|-------------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3567 / 850 | 368 / 88 |
| Lipides total (g) | 30 | 3 |
| Dont saturés (g) | 13,4 | 1,4 |
| Glucides (g) | 113 | 12 |
| Dont sucres (g) | 37,5 | 3,9 |
| Fibres (g) | 20 | 2 |
| Protéines (g) | 31 | 3 |
| Sel (g) | 3,3 | 0,3 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 8) Noix 12) Sulfites

Peut contenir des traces de : 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 17 | 2017

HelloFRESH