



WINE BOX

### Espiga Tinto

Voici un plat d'hiver roboratif ! Nous l'accompagnons d'un rouge corsé et charnu qui s'accorde à merveille avec la viande de porc.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 04  
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Saucisse de sanglier, chou de Bruxelles et carotte au four

Avec des pommes de terre sautées à l'ail

Vous allez cuire les choux de Bruxelles et la carotte sur la plaque du four et les servir avec une saucisse de sanglier dont vous allez vous-même préparer l'accompagnement : une sauce à l'orange. Enfin, des pommes de terre assaisonnées à l'ail viennent terminer l'ensemble.

conserver au réfrigérateur



35-40 min



facile



à manger dans les 3 jours



sans gluten



sans lactose



Saucisse de sanglier



Carotte



Choux de Bruxelles nettoyés



Frieslander pomme de terre



Thym



Gousse d'ail



Orange

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre (Frieslander) (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	4	4
Carotte (g)	½	1	1½	2	2½	3
Choux de Bruxelles nettoyés (g)	150	300	450	600	750	900
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Orange (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de sanglier (100 g)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs) *	1	2	2	3	3	4
Beurre (cs) *	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel *	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé

## Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2977 / 714	39	11,9	58	29,4	15	27	0,4
100 g **	457 / 110	6	1,8	9	4,5	2	4	0,1

\* Par personne par portion | \*\* Par 100 grammes



**1** Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez ou lavez les pommes de terre (Frieslander) et taillez-les en quartiers. Émincez ou écrasez l'ail. Découpez la carotte en rondelles.



**2** Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire les pommes de terre 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Après 20 minutes, ajoutez l'ail et retirez le couvercle.

**3** Coupez les choux de Bruxelles en deux, disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé avec la carotte, le thym et le reste d'huile d'olive, puis enfournez 15 à 20 minutes. Salez et poivrez.

**4** Pressez le jus d'une moitié d'orange. Pelez l'autre moitié et coupez-la en tranches.



**5** Faites chauffer le beurre dans la poêle et, à couvert, faites-y dorer la saucisse de sanglier sur tous les côtés pendant 10 minutes. Ajoutez les tranches et le jus d'orange lors des 2 dernières minutes, puis salez et poivrez.

**6** Servez les pommes de terre et les légumes sur les assiettes. Accompagnez-les de la saucisse de sanglier et garnissez de jus d'orange.



**Conseil !** Les choux de Bruxelles regorgent de fibres, de calcium et de vitamine C !