



# Boulgour et saucisse de blanc bleu belge

Avec des pistaches croquantes



## ESPIGA TINTO

La rondeur du boulgour, la volupté des prunes et le gras de la saucisse trouvent un bel équilibre grâce à ce rouge tout en souplesse.



Saucisse de boeuf blanc belge \*



Mâche \*



Poireau



Tomate



Prunes séchées



Boulgour complet



Pistaches

Total : 20-25 min.

Original

Facile

Discovery

À manger dans les 3 jours

Quick & easy

Sans lactose

Vous allez associer le boulgour à des prunes sucrées, à des pistaches et à une saucisse de blanc bleu belge. Cette race bovine, qui trouve son origine dans le sud-est de la Belgique, doit son nom à la robe des vaches : blanche avec des taches bleues ou noires.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **boullgour et saucisse de blanc bleu belge** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pour le **boullgour** et les **prunes**, préparez le bouillon dans la casserole. Taillez le **poireau** en fines rondelles et détaillez la **tomate**. Découpez les **prunes séchées** en petits morceaux.



### 2 CUIRE LE BOULLGOUR

Ajoutez les **prunes** et le **boullgour** au bouillon et faites-les cuire 15 à 17 minutes à couvert. Remuez régulièrement pour éviter que les ingrédients n'attachent et ajoutez la **tomate** lors de la dernière minute.



### 3 CONCASSER LES PISTACHES

Pendant ce temps, concassez les **pistaches**.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 70 grammes de boullgour par personne. Plus tard dans la semaine, ajoutez le reste à une soupe ou à une salade.



### 4 CUIRE LA SAUCISSE

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et saisissez la **saucisse** 2 minutes de chaque côté à feu moyen-vif. Ajoutez le **poireau**, salez et poivrez, puis, à couvert, laissez mijoter 6 à 8 minutes à feu moyen-doux.



### 5 ASSAISONNER

Pendant ce temps, découpez la **mâche**. Retirez la **saucisse** du wok, puis ajoutez le **boullgour**, le vinaigre balsamique noir et la moitié de la **mâche**. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le reste de **mâche** sur les assiettes. Servez le **boullgour** et la **saucisse** par-dessus et garnissez avec les **pistaches**.

### CONSEIL

Si vous préférez ne pas mélanger la mâche au boullgour, assaisonnez-la de 1 cc de vinaigre balsamique noir et 1 cs d'huile d'olive vierge extra dans un saladier, puis salez et poivrez. Servez ensuite la salade à part.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Prunes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Boullgour complet (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Pistaches (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Saucisse de blanc bleu belge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mâche (g) 23) *	30	60	80	110	140	160
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	1½	2	2
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3280 / 784	499 / 119
Lipides (g)	32	5
Dont saturés (g)	9,4	1,4
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	18,4	2,8
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	2,4	0,4

### ALLERGÈNES

1) Gluten 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes, 22) autres noix et 23) céleri

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 15 | 2017