



WINEBOX

### Cabriz Tinto

Le caractère relevé du boulgour et de l'assaisonnement sera accentué par le goût épicé de ce vin rouge portugais.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 38  
2016

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

## Saucisse de Brandt & Levie et boulgour, vinaigrette persil-menthe

Cette fois, Brandt & Levie ont délicieusement assaisonné leur saucisse de porc avec de l'ail et de la marjolaine. La marjolaine est une épice très utilisée dans la cuisine espagnole et italienne. Elle présente un goût légèrement amer. Dégustez la saucisse avec un boulgour de cannelle, de graines de coriandre et une vinaigrette rafraîchissante.

conserver au frigo.



30 à 35 min



facile



manger au début



sans lactose



Saucisse de porc Brandt & Levie



Menthe fraîche



Persil frisé frais



Boulgour



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine



Tomates cerises



Graines de coriandre



Cannelle

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Saucisse de porc Brandt & Levie	1	2	3	4	5	6
Boullgour (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Aubergine	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Persil frisé frais (branches) 23)	2	4	6	8	10	12
Menthe fraîche (feuilles) 23)	6	10	14	18	22	26
Graines de coriandre (cc)	1	2	3	4	5	6
Cannelle (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	500	675	850	1 000
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Huile d'olive vierge extra (cs)*	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

1) Gluten

Peut contenir des traces de 23) céleri.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou poêle avec couvercle, feuille aluminium, grand bol et mixeur plongeant.

Valeurs nutritionnelles 743 kcal | 30 g protéines | 74 g glucides | 39 g lipides dont 10 g saturés | 20 g fibres



**1** Préchauffez le four à 70 °C. Préparez le bouillon dans une casserole avec couvercle pour le boullgour.



**2** Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un wok ou une poêle avec couvercle et faites cuire la saucisse de porc sur tous les côtés pendant 8 à 10 minutes. Ensuite, sortez-la de la poêle, enveloppez-la dans une feuille aluminium et réservez-la au four. Gardez la poêle contenant la graisse de cuisson de la saucisse pour l'étape 5.



**3** Entre-temps, ajoutez le boullgour à la casserole avec couvercle contenant le bouillon et faites réduire à feu doux pendant 12 à 15 minutes. Remuez de temps à autre et ajoutez éventuellement de l'eau si la préparation devient trop sèche. Remuez ensuite pour détacher le boullgour et laissez refroidir sans couvercle.

**4** Pendant ce temps, coupez l'oignon en fines tranches et émincez ou écrasez l'ail. Découpez l'aubergine en dés de 1 cm et coupez les tomates cerises en deux. Émincez le persil frisé et la menthe.



**5** Remettez le wok ou la poêle avec couvercle à feu moyen et faites cuire l'oignon, l'ail et l'aubergine pendant 8 minutes dans la graisse de cuisson de la saucisse. Ajoutez éventuellement l'huile d'olive restante si la préparation devient trop sèche. Au dernier moment, ajoutez les graines de coriandre et la cannelle.

**6** Entre-temps, dans un grand bol, mélangez la menthe, la majeure partie du persil frisé, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et 1 cc d'eau par personne. Assaisonnez à l'aide de sel et de poivre, puis réduisez en purée à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une vinaigrette grossière.

**7** Ajoutez le boullgour et les tomates cerises dans le wok ou la poêle et chauffez encore pendant 1 minute. Ajoutez la vinaigrette persil-menthe, puis dressez dans les assiettes. Garnissez en utilisant le reste de persil frisé.