



BOX VIN

Cabriz tinto

Le vin rouge convient très bien à une potée. Nous avons opté pour ce puissant vin portugais pour accompagner les saucisses épicées. Également délicieux : ajoutez un soupçon de vin à la potée.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 40
2016

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

Potée aux légumes, merguez de bœuf et salade

Aux épices méditerranéennes

Une délicieuse potée accompagnée de toutes sortes d'ingrédients typiques de la cuisine méditerranéenne : merguez, cumin, thym et cannelle. Les raisins secs donnent au plat un accent doux et fruité. Vous aurez peu de vaisselle, comme vous préparerez toute la recette dans une seule poêle. Pratique pour les jours plus chargés.

conserver au frigo

30 à 35 min

facile

à manger dans les 3 jours

plaît aux enfants

sans lactose

sans gluten



Merguez



Carotte



Mesclun



Pommes de terre (Nicola)



Thym



Cumin



Cannelle



Poivron rouge



Raisins secs

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Merguez	2	4	6	8	10	12
Pommes de terre (Nicola) [g]	200	400	600	800	1 000	1 200
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Cumin (cc)	1	2	3	4	5	6
Cannelle (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Mesclun (g) 23)	30	60	80	120	140	160
Bouillon de légumes (ml)*	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive vierge extra (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

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

Ustensiles

Grand wok ou grande sauteuse avec couvercle, feuille aluminium, saladier

Valeurs nutritionnelles 679 kcal | 39 g protéines | 67 g glucides | 25 g lipides dont 10 g saturés | 12 g fibres



1 Préparez le bouillon. Effectuez deux incisions dans les merguez à l'aide d'un couteau. Faites chauffer un grand wok ou une grande sauteuse avec couvercle et faites cuire les merguez de tous les côtés pendant environ 5 minutes. Sortez-les de la sauteuse et réservez-les dans une feuille aluminium. Gardez la sauteuse contenant la graisse de cuisson pour l'étape 3.



2 Entre-temps, nettoyez soigneusement les pommes de terre (Nicola) et découpez-les en dés d'environ 1 cm.

3 Faites à nouveau chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen. Ajoutez les pommes de terre, le thym, le cumin et la cannelle, puis faites cuire pendant 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter à couvert pendant 15 à 20 minutes.



4 Émincez la carotte, ajoutez-la au wok ou à la sauteuse et assaisonnez avec du poivre et du sel. Ensuite, coupez le poivron en petits dés.

5 Ajoutez le poivron au wok ou à la sauteuse durant les 10 dernières minutes de cuisson. Les 5 dernières minutes, enlevez le couvercle de la sauteuse, ajoutez les merguez et les raisins secs et laissez réduire le bouillon.



6 Entre-temps, préparez l'assaisonnement en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, du sel et du poivre dans un saladier. Ajoutez le mesclun et mélangez soigneusement.

7 Servez la potée dans les assiettes et garnissez avec la salade.

Conseil ! Il vous reste de la carotte ou du poivron rouge ? Coupez-les finement et mélangez-les dans le mesclun pour enrichir la salade.