



Mijoté de légumes aux merguez

Avec des pommes de terre rissolées et des raisins secs



CABRIZ TINTO

Produit à partir de cépages autochtones, ce vin du Dão portugais est élégant, avec de vives notes de baies. Il propose un équilibre étonnant entre une belle fraîcheur et des arômes épicés et boisés.



Pommes de terre Inova



Paprika



Merguez de bœuf *



Courgette *



Poivron rouge *



Carotte *



Cumin moulu



Cannelle



Raisins secs



Persil plat frisé *

Total : 30-35 min.

Sans lactose

Facile

Sans gluten

À manger dans les 5 jours

Issues de la cuisine nord-africaine, les merguez sont extrêmement savoureuses grâce à l'assaisonnement utilisé, notamment de la harissa, du chili et du cumin. Des saucisses épicées que mettent bien en valeur les saveurs sucrées du plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, sauteuse avec couvercle et aluminium.

Recette de mijoté de légumes aux merguez : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préparez le bouillon. Lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en morceaux d'environ 1 cm. Dans la poêle, faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol à feu moyen-vif. Ajoutez les **morceaux de pommes de terre** et le **paprika**, puis salez et poivrez. Faites cuire les **morceaux de pommes de terre** 14 à 16 minutes à couvert. Remuez régulièrement.



2 CUIRE LES MERGUEZ

Pendant ce temps, piquez les **merguez** à deux endroits à l'aide d'un couteau. Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle et faites dorer les **merguez** sur tous les côtés 5 minutes. Réservez ensuite dans une feuille d'aluminium. Réservez la poêle avec la graisse de cuisson.



3 DÉCOUPER ET CUIRE

Détaillez la **courgette**, le **poivron rouge** et la **carotte**. Ajoutez la **carotte** à la sauteuse avec la graisse de cuisson et faites cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.



4 FAIRE MIJOTER LES LÉGUMES

Ajoutez ensuite la **courgette**, le **poivron**, le **cumin**, la **cannelle** et le bouillon. Baissez le feu sur moyen-doux et laissez mijoter 5 minutes à couvert. Retirez le couvercle, ajoutez les **raisins secs** et les **merguez**, puis poursuivez la cuisson 3 minutes.



5 CISELER LE PERSIL

Pendant ce temps, ciselez le **persil**.



6 SERVIR

Servez les morceaux de **pommes de terre** avec le **mijoté de légumes** et les **merguez**. Garnissez avec le **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Inova (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Merguez de bœuf (60 g) *	2	4	6	8	10	12
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Cumin moulu (cc)	1	2	3	4	5	6
Cannelle (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g) (19) (22) (25)	20	40	60	80	100	120
Persil frisé frais (brins) (23) *	3	6	9	12	15	18
Bouillon de légumes* (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile de tournesol* (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PARPORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3632 / 868	473 / 113
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	11,0	1,4
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	31,7	4,1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	40	5
Sel (g)	1,2	0,2

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : (19) Cacahuètes (22) Noix (23) Céleri (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 via les réseaux sociaux.



Une question pendant que vous cuisinez ? Envoyez gratuitement un message WhatsApp entre 16 h et 21 h au +31 (0) 6 2727 3232 (NL) ou au +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

SEMAINE 14 | 2018

