



WINE BOX

Quinta da Espiga tinto

Accessible et riche, ce rouge développe des arômes de fruits rouges mûrs. Un excellent accord pour ce plat automnal à base de chou frisé et de saucisse.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 50
2016

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

Saucisse et purée néerlandaise au chou frisé et au persil tubéreux

Avec échalotes sautées et au piccalilli aigre-doux

Cette purée au chou frisé est préparée à base de persil tubéreux. Il s'agit d'un légume oublié dont le goût évoque à la fois le céleri-rave et le panais. Il accompagne merveilleusement bien le chou frisé et la saucisse !



35-40 min



facile



à manger
dans les 3
jours

conserver au réfrigérateur



Persil tubéreux



Chou frisé



Saucisse de porc à l'amande et au paprika



Piccalilli



Pommes de terre Melody



Échalote

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Melody (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Persil tubéreux (g)	100	200	300	400	500	600
Chou frisé, découpé (g) 23	150	300	450	600	750	900
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de porc à l'amande et au paprika (pc) 8	1	2	3	4	5	6
Piccalilli (g) 1 6 10	25	50	75	100	125	150
Beurre (cs)*	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **6)** Soja **8)** Noix
10) Moutarde
Peut contenir des traces de **23)** céleri.

Ustensiles

Grande casserole avec couvercle, poêle avec couvercle, presse-purée

Valeurs nutritionnelles 691 kcal | 33 g protéines | 62 g glucides | 32 g lipides dont 15 g saturés | 13 g fibres



1 Portez 400 ml d'eau salée par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les pommes de terre et les légumes.

2 Lavez ou épluchez les pommes de terre (Melody) et découpez-les en quarts. Coupez le persil tubéreux en rondelles de même taille. Faites cuire les pommes de terre et le persil tubéreux à couvert 12 à 15 minutes dans la casserole. Ajoutez le chou frisé lors des 10 dernières minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.



3 Entre-temps, découpez l'échalote en rondelles. Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle et faites-y dorer la saucisse Brandt & Levie 3 à 4 minutes à feu moyen, sur tous les côtés. Ajoutez l'échalote et remuez 3 minutes à feu moyen. Ensuite, baissez le feu et laissez cuire 8 minutes à couvert.

4 Écrasez les pommes de terre, le persil tubéreux et le chou frisé avec le presse-purée pour en faire une purée épaisse. Pour un mélange plus crémeux, ajoutez le reste de beurre et un filet d'eau de cuisson, puis salez et poivrez et ajoutez la moutarde.



5 Servez le plat sur les assiettes et accompagnez-le de la saucisse Brandt & Levie ainsi que du piccalilli. Enfin, garnissez de l'échalote sautée.



Conseil ! Pour gagner du temps, faites cuire les pommes de terre avec la peau.

Le saviez-vous ? Les 150 g de chou frisé utilisés dans ce plat contiennent plus de calcium qu'un verre de lait et deux fois plus de vitamine C que les apports quotidiens recommandés.