



Saucisse de bœuf à l'italienne et pommes de terre au fromage

Avec des épinards, des pignons de pin et du citron



SAUCISSE DE BŒUF

.....
Variante de saucisse mais plus légère, son goût est aussi plus prononcé ! Ici, les herbes italiennes viennent relever le tendre goût du bœuf.



Pommes de terre
Drieling



Échalote



Tomate prune ✱



Citron



Saucisse de bœuf
épicee à l'italienne ✱



Pignons de pin



Épinards ✱



Parmigiano
reggiano ✱

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Sans gluten

Consommer dans
les 3 jours

.....
Aujourd'hui, vous utiliserez du parmesan pour accompagner vos pommes de terre. Ce fromage, provenant de la région de Parme en Italie, est fabriqué à partir de lait de vache. Il en faut 16 litres pour faire un kilo de parmigiano reggiano. Ce plat sera un vrai succès grâce à la saveur du fromage.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : casserole avec couvercle, poêle avec couvercle, râpe et sauteuse.
Recette de **saucisse de bœuf à l'italienne et pommes de terre au fromage** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

- Versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** dans la casserole, puis faites-les cuire 15 à 17 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Pendant ce temps, émincez l'**échalote**.
- Coupez la **tomate prune** en petits morceaux.
- Pressez la moitié du **citron** et coupez l'autre en quartiers.



3 CUIRE LES ÉPINARDS

- Ajoutez le reste de l'huile d'olive dans la sauteuse et faites revenir l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-vif.
- Déchirez les **épinards** au-dessus et faites-les cuire 4 à 5 minutes.
- Ajoutez la **tomate** lors de la dernière minute. Salez, poivrez et ajoutez 1 cc de **jus de citron** par personne.
- Pendant ce temps, râpez grossièrement le **parmigiano reggiano**.



2 CUIRE ET GRILLER

- Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire la **saucisse** de chaque côté à feu moyen-vif pendant 2 à 3 minutes. Baissez le feu sur doux, couvrez et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
- Pendant ce temps, faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et faites dorer les **pignons de pin** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



4 SERVIR

- Ajoutez le **parmigiano reggiano** et le beurre sur les **pommes de terre**. Remuez bien, puis salez et poivrez.
- Servez les **pommes de terre** avec la **saucisse** et les **épinards**.
- Garnissez les **épinards** avec les **pignons de pin** et accompagnez le tout des **quartiers de citron**.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Drieling (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Saucisse de bœuf épicée à l'italienne (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Épinards (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Parmigiano reggiano (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3473 / 830	476 / 114
Lipides (g)	41	6
Dont saturés (g)	15,0	2,1
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	6,6	0,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !