



# Saucisse de porc au paprika et aux amandes et patatas bravas accompagnées de carottes rôties et d'ailoli

45 min. • À consommer dans les 3 jours



Carottes en botte



Paprika en poudre



Pomme de terre à chair ferme



Saucisse de porc au poivron et aux amandes



Amandes effilées



Persil frisé frais



Aioli

## Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, sauteuse avec couvercle, plaque de cuisson, papier sulfurisé, poêle avec couvercle

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carottes en botte* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre à chair ferme* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Saucisse de porc au poivron et aux amandes* (100 g 8)	1	2	3	4	5	6
Amandes effilées* (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aïoli* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
<b>À ajouter vous-même</b>						
Huile d'olive (cs) (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2659 / 636	491 / 117
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	11,2	2,1
Glucides (g)	58	11
Dont sucres (g)	7,3	1,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2,0	0,4

### Allergènes :

3) Œufs 8) Fruits à coque 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



### 1. Couper

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour les **carottes**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en dés de 1 cm (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Pour cette recette, vous recevez plus que la quantité de pommes de terre nécessaire. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique et que vous êtes bon mangeur, utilisez toutes les pommes de terre.



### 4. Cuire la saucisse

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle et faites dorer la **saucisse** à feu moyen-vif sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen-doux. Retournez régulièrement.



### 2. Préparer les patatas bravas

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement.



### 5. Ciseler le persil

Ciselez le **persil frisé frais**.



### 3. Rôtir les carottes

Retirez les fanes des **carottes** et coupez-les en deux dans le sens de la longueur, voire en quarts pour les plus grosses. Faites-les cuire 6 à 8 minutes al dente dans la casserole couverte. Égouttez-les et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enduisez-les de 1 cs d'huile d'olive par personne et parsemez-les de la moitié du **paprika**. Salez et poivrez. Enfourez-les 15 à 20 minutes. Parsemez-les des **amandes effilées** lors des 5 dernières minutes.



### 6. Servir

Servez la **saucisse** avec les patatas bravas et les **carottes**. Garnissez les **carottes** avec le **persil** et accompagnez le tout de l'**aïoli**.

**Bon appétit !**