



WINE BOX

Cabriz tinto

Vieilli en fût de bois, le Cabriz tinto est un vin robuste et légèrement corsé qui s'accorde parfaitement avec les épices de ce plat.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 08
2017

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

Saucisse de porc Brandt & Levie et boulgour épicé

Avec une vinaigrette au persil et à la menthe

Cette fois, Brandt & Levie a choisi d'épicer sa saucisse de porc avec de l'ail et de la marjolaine. Il s'agit d'une épice au goût léger et amer couramment utilisée dans la cuisine espagnole et italienne.



30-35 min



facile



à manger dans les 5 jours



plaît aux enfants



sans lactose

conserver au réfrigérateur



Saucisse de porc à la marjolaine et à l'ail



Menthe fraîche



Persil frais



Boulgour



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine



Tomates cerises



Graines de coriandre



Cannelle

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Saucisse de porc à la marjolaine et à l'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Boullgour (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g)	65	125	190	250	375	500
Persil frisé frais (branches) 23)	4	8	12	16	20	24
Menthe fraîche (feuilles) 23)	6	12	18	24	30	36
Graines de coriandre (cc)	1	2	3	4	5	6
Cannelle (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten

Peut contenir des traces de **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, feuille d'aluminium, bol profond avec mixeur plongeant

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	3322 / 794	42	10,2	78	8,7	30	22	3,6
100 g **	506 / 121	6	1,6	12	1,3	5	3	0,5

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préchauffez le four à 70 degrés. Pour le boullgour, préparez le bouillon dans la casserole.



2 Dans le wok, faites chauffer l'huile d'olive et, à couvert, faites-y revenir la saucisse 8 à 10 minutes sur tous les côtés. Ensuite, réservez-la au four emballée dans une feuille d'aluminium. Conservez le wok contenant la graisse de cuisson pour l'étape 5.



3 Ajoutez le boullgour à la casserole et, à couvert, faites-le cuire 12 à 15 minutes à feu doux, jusqu'à absorption totale. Remuez une fois et ajoutez éventuellement de l'eau s'il devient trop sec. Ensuite, laissez évaporer sans couvercle.

4 Entre-temps, émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Coupez l'aubergine en morceaux de 1 cm et les tomates cerises en deux. Ciselez le persil et la menthe.



5 Portez à nouveau le wok sur feu moyen-vif et faites-y revenir l'oignon, l'ail et l'aubergine 8 minutes à couvert. Au dernier moment, ajoutez les graines de coriandre et la cannelle, puis assaisonnez de poivre et de sel.

6 Pendant ce temps, dans un bol profond, mélangez la menthe, la majeure partie du persil, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et 1 cc d'eau par personne. Salez et poivrez, puis réduisez le tout en vinaigrette à l'aide d'un mixeur plongeant.

7 Ajoutez le boullgour et les tomates cerises au wok et réchauffez 1 minute. Versez-y la vinaigrette, remuez et servez sur les assiettes. Accompagnez-les de la saucisse et garnissez du reste de persil.