



SAUCISSES AIL ET MIEL GRÉSILLANTES

avec purée de patate douce, brocoli rôti et sauce à l'oignon

PRONTO



BONJOUR

PURÉE DE PATATE DOUCE

Le sirop d'érable ajoute la parfaite touche sucrée à cette purée



Saucisse miel et ail, en boyau



Brocoli, fleurettes



Patate douce, cubes



Oignon rouge, tranché



Farine tout usage



Concentré de bouillon de poulet



Sirop d'érable

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 834

SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne
- Presse-purée
- Plaque à cuisson
- Passoire
- Beurre **2** (2 c. à table | 4 c. à table)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | |
|-----------------------------------|--------------|--------------|
| • Saucisse miel et ail, en boyau | 250 g | 500 g |
| • Brocoli, fleurettes | 227 g | 454 g |
| • Patate douce, cubes | 340 g | 680 g |
| • Oignon rouge, tranché | 56 g | 113 g |
| • Farine tout usage 1 | 1 c. à table | 2 c. à table |
| • Concentré de bouillon de poulet | 1 | 2 |
| • Sirop d'érable | 1 c. à table | 2 c. à table |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 160°F.



BON DÉPART

Préchauffez le four à **450°F** (pour rôtir le brocoli). Commencez la préparation lorsque le four est à la bonne température!



1 CUIRE LA PATATE DOUCE

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, couvrir les **patates douces** d'**eau salée**. Porter à ébullition à feu élevé, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les patates douces, de 12 à 15 min.



2 RÔTIR LE BROCOLI

Entre-temps, sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** d'un filet d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four, en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 10 à 12 min.



3 CUIRE LES SAUCISSES

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis les **saucisses**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 2 à 3 min par côté. Ajouter délicatement **½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et porter à légère ébullition. Couvrir et cuire jusqu'à cuisson complète, de 6 à 7 min. (**ASTUCE**: Cuire à une température interne minimale de 160°F.***) Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter un filet d'**huile**, puis l'**oignon**. Cuire jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 4 à 5 min. Baisser à feu doux, puis ajouter **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), et saupoudrer de **farine**. Bien faire fondre le beurre, puis incorporer **1 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et le(s) **concentré(s) de bouillon**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à épaississement de la sauce, de 2 à 3 min.



5 FAIRE LA PURÉE

Égoutter les **patates douces**, puis remettre dans la même casserole. Ajouter **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table** de **sirop d'érable** (doubler pour 4 pers). À l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, écraser les patates jusqu'à obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



6 FINIR ET SERVIR

Remettre les **saucisses** et le **jus de cuisson** dans la **sauce** et mélanger pour réchauffer le tout, de 1 à 2 min. Répartir les saucisses, la **purée** et le **brocoli** dans les assiettes. Napper les saucisses de sauce.

DÉLICIEUX!

Maximiser la saveur de la sauce en y remettant les saucisses et le jus qui a coulé dans l'assiette!