



SAUCISSE FUMÉE ET CHICORÉE FRISÉE POÊLÉE

Avec une purée de pommes de terre et un chutney d'oignon



Pommes de terre à chair farineuse



Gousse d'ail



Anchois



Chicorée frisée coupée ✨



Saucisse fumée de porc ✨



Chutney d'oignon piquant ✨



Total : 20-25 min.



Famille



Facile



Sans gluten



Consommer dans les 3 jours



Rapido

Au menu d'aujourd'hui : le trio viande, pommes de terre, légumes, mais dans une déclinaison originale. Cousin éloigné du hareng, l'anchois est connu pour son goût prononcé. Condiment parfait pour les pâtes et les salades, il apporte une touche particulière à la chicorée dans cette recette.



Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, petite casserole, presse-purée et sauteuse avec couvercle.

Recette de **saucisse fumée et chicorée frisée poêlée** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **pommes de terre**. Épluchez-les et coupez-les grossièrement. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les avec le couvercle.



2 COUPER ET CUIRE

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez finement 1½ **filet d'anchois** par personne ★. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse et faites revenir l'**ail** et les **filets d'anchois** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez-y ensuite la **chicorée**, remuez bien et baissez le feu sur doux. Faites cuire le tout 6 à 8 minutes à couvert à feu doux.



3 RÉCHAUFFER LA SAUCISSE

Pendant ce temps, versez juste assez d'eau dans la petite casserole pour couvrir la **saucisse**. Portez à frémissement et plongez-y la **saucisse**. Réchauffez-la 6 à 8 minutes dans l'eau chaude.



4 PRÉPARER LA PURÉE

Pendant ce temps, écrasez les **pommes de terre** au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez le reste du beurre, la moutarde et un filet de lait. Salez et poivrez.



5 ASSAISONNER LA CHICORÉE

Hors du feu, incorporez le vinaigre de vin blanc et le **chutney d'oignons** à la **chicorée**.



6 SERVIR

Servez la **purée de pommes de terre** et disposez la **chicorée** et la **saucisse** à côté. Versez l'éventuel reste de jus de la **chicorée** sur la **purée**.

★ **CONSEIL** : Ne jetez pas l'huile des anchois. Vous pouvez l'utiliser pour cuire des légumes, des pommes de terre, du poisson ou de la viande : c'est délicieux.

CONSEIL : S'il vous reste des anchois, faites-en une vinaigrette en les mixant avec de l'huile d'olive (éventuellement celle des anchois), du vinaigre ou du jus de citron, de la moutarde et un peu de miel. L'anchois est souvent utilisé comme condiment, par exemple dans la vinaigrette de la salade César.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair farineuse (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Anchois (pc) 4)	1½	3	4½	6	7½	9
Chicorée frisée coupée (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Saucisse de porc fumée (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Chutney d'oignon piquant (g) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait	Un filet					
Vinaigre de vin blanc (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)	3617 / 865	549 / 131
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	22,5	3,4
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	26,3	4,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	3,8	0,6

ALLERGÈNES

4) Poisson

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

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