



# SAUCISSE, COMPOTE DE POMME ET PURÉE

Un classique des mouvements de jeunesse



Saucisse de porc Brandt & Levie à la moutarde à l'ancienne et aux herbes ✨



Carotte ✨



Pommes de terre farineuses



Thym séché



Oignon



Pomme



Noix de muscade



Œuf de poule élevée en plein air ✨

 Total : 45 min.

 Facile

 Consommer dans les 5 jours

À l'occasion de la Journée des mouvements de jeunesse, nous avons mis au menu un classique bien connu de tous les scouts et autres associations : la saucisse avec compote de pomme et purée. Ressortez votre gamelle et votre canif-fourchette et dégustez ce plat plein de nostalgie en vous imaginant assis autour du feu de camp. Bon appétit !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, poêle avec couvercle, râpe, petite casserole avec couvercle et presse-purée.

Recette de saucisse, compote de pomme et purée : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Épluchez les **carottes** et coupez-les en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur. Lavez ou épluchez les **pommes de terre**, puis coupez-les en gros morceaux. Pour les **pommes de terre**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez une pincée de sel.



### 2 ÉTUVER LES CAROTTES

Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la casserole. Ajoutez l'**oignon** et faites-le cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez les **carottes** et 1 cc de **thym** séché par personne et faites cuire 2 à 3 minutes. Déglacez avec, par personne 1/2 cs de **vinaigre de vin blanc** 1/2 cc de moutarde et le bouillon. Portez à ébullition, puis baissez le feu. Laissez mijoter 25 à 30 minutes à couvert. Retirez le couvercle lors des 5 dernières minutes.



### 3 CUIRE LA SAUCISSE

Faites cuire les **pommes de terre** dans la casserole couverte 12 à 15 minutes. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Faites chauffer 1/4 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la poêle et faites saisir les **saucisses** sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Baissez le feu, couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes en les retournant de temps à autre.



### 4 ÉCRASER ET RÂPER

Épluchez la **pomme**, retirez le trognon et coupez le fruit en petits morceaux. Ajoutez-les avec 3 cs d'eau par personne à la petite casserole. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter 8 à 10 minutes à feu doux. Remuez bien et écrasez le tout grossièrement à la fourchette ★. Pendant ce temps, râpez une pincée de **noix de muscade** par personne à l'aide de la râpe fine.



### 5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **pommes de terre** au presse-purée pour obtenir une belle purée. Ajoutez, par personne 1/2 cs de beurre, 1/2 œuf et un filet de lait pour obtenir un mélange onctueux. Assaisonnez de poivre, de sel et d'une pincée de **noix de muscade**. Incorporez les **carottes** à l'étuvée à la purée ★★.



### 6 SERVIR

Servez la **saucisse**, la **purée aux carottes** et la **compote de pomme**.

★ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 300 g de légumes, notamment grâce aux carottes, riches en vitamine A, nécessaire pour la qualité des défenses et la santé des yeux. De plus, ce plat contient près de 50 % des apports quotidiens recommandés en fibres !

★ **CONSEIL :** Si vous trouvez la compote trop acide, ajoutez 1/2 cs de miel par personne.

★★ **CONSEIL :** Si nécessaire, égouttez d'abord les carottes.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Saucisse de porc Brandt & Levie à la moutarde à l'ancienne et aux herbes (pc) 10) *	1	2	3	4	5	6
Carottes (botte) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pommes de terre farineuses (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pomme (pc)	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	2	2
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes						
Beurre						
Vinaigre de vin blanc						
Moutarde						
Poivre et sel						Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4017 / 980	372 / 89
Lipides total (g)	49	5
Dont saturés (g)	22,3	2,1
Glucides (g)	94	9
Dont sucres (g)	35,9	3,3
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	26	2
Sel (g)	3,9	0,4

#### ALLERGÈNES

3) Œufs 10) Moutarde

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

