

# Saucisses italiennes dans une sauce marinara avec purée de pommes de terre et de chou-fleur au parmesan

Familiale

Rapido

25 minutes



Saucisse italienne  
douce, sans boyau



Parmesan, râpé  
grossièrement



Sel d'ail



Chou-fleur, en  
fleurons



Pommes de terre  
Russet



Sauce marinara



Mirepoix



Basilic



Sauce soja



Base de sauce  
tomate

BONJOUR MIREPOIX

*Une base aux saveurs classiques qui est composée de carottes, de céleris et d'oignons!*

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, passoire

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Parmesan, râpé grossièrement	½ tasse	1 tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Mirepoix	113 g	227 g
Basilic	7 g	7 g
Sauce soja	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



### Faire cuire les pommes de terre et le chou-fleur

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** et le **chou-fleur** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **légumes**. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), égoutter et remettre les **légumes** dans la même casserole, hors du feu.



### Faire cuire la sauce

Ajouter la **base de sauce tomate** dans la poêle contenant les morceaux de **saucisses** et les **légumes**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit enrobé, pendant 30 secondes. Incorporer la **sauce marinara**, la **sauce soja**, **¼ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et l'**eau de cuisson réservée**. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter en remuant à l'occasion, de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Poivrer** au goût. Retirer la poêle du feu.



### Faire cuire la mirepoix

Pendant que les **potatoes** et les **fleurons de chou-fleur** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout ramollisse légèrement.



### Préparer la purée de pommes de terre et de chou-fleur

Pendant que la **sauce** mijote, ajouter **trois quarts du parmesan** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la casserole avec les **potatoes** et le **chou-fleur**. À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture presque crémeuse. (**REMARQUE** : Une purée de pommes de terre et de chou-fleur n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) **Poivrer**, au goût.



### Faire cuire la saucisse

Monter le feu à moyen-élevé. Ajouter la **saucisse** à la poêle contenant la **mirepoix**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**.



### Terminer et servir

Répartir la **purée de pommes de terre et de chou-fleur** dans les assiettes. Garnir la **purée** des **saucisses en sauce**. Parsemer du **reste du parmesan** et de feuilles de **basilic** déchirées.

## Le repas est prêt!