



# SAUCISSES MIEL ET AIL GRÉSILLANTES

avec purée de patates douces, brocolis rôtis et sauce à l'oignon rouge



**BONJOUR**

## PURÉE DE PATATE DOUCE

Le sirop d'érable donne à cette purée son délicieux goût sucré!



Saucisse miel et ail, avec boyau



Brocoli, en fleurons



Patate douce



Oignon rouge, en tranches



Farine tout usage



Concentré de bouillon de poulet



Sirop d'érable

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 894

## SORTEZ

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

## INGRÉDIENTS

- |                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
|                                    | 4 pers       |
| • Saucisse miel et ail, avec boyau | 500 g        |
| • Brocoli, en fleurons             | 454 g        |
| • Patate douce                     | 680 g        |
| • Oignon rouge, en tranches        | 113 g        |
| • Farine tout usage <b>1</b>       | 2 c. à table |
| • Concentré de bouillon de poulet  | 2            |
| • Sirop d'érable                   | 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 soja, 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 min. internal temp. of 71°C/160°F.



## BON DÉPART



Préchauffer le four à **450°F** (pour rôtir le brocoli). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! Retirer le beurre du réfrigérateur et le laisser ramollir à température ambiante.



**1 CUIRE LES PATATES**  
Laver et sécher tous les aliments.\*  
Peler les **patates douces**, puis les couper en cubes de 1,25 cm (½ po). Dans une casserole moyenne, couvrir les **patates douces** de **4 tasses** d'eau, puis ajouter **1 c. à thé** de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates**, de 12 à 15 min.



**4 CUIRE LA SAUCISSE**  
Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'huile, puis les **saucisses**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 2 à 3 min par côté. Avec prudence, ajouter **1 tasse** d'eau et porter à légère ébullition. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les **saucisses** soient entièrement cuites, de 6 à 7 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.\*\*\*) Lorsque les **saucisses** sont cuites, les réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | HelloFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca



**2 RÔTIR LES LÉGUMES**  
Entre-temps, couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Dans un petit bol, mélanger la **farine** et **2 c. à table** de **beurre** à température ambiante. Réserver. Sur une plaque à cuisson, arroser les **brocolis** de **1 c. à table** d'huile. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 12 à 14 min.



**5 PRÉPARER LA PURÉE**  
Dans la même poêle, ajouter **1 tasse** d'eau et les **concentrés de bouillon**. Porter à ébullition, puis ajouter le **mélange de farine et de beurre**. Cuire en fouettant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. Égoutter les **patates**, puis les remettre dans la casserole. À l'aide d'un presse-purée, incorporer **2 c. à table** de **beurre ramolli** et **2 c. à table** de **sirop d'érable** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



**3 CUIRE LES OIGNONS**  
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'huile, puis les **oignons**. Cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 4 à 5 min. Réserver les **oignons** dans un autre petit bol.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Trancher les **saucisses**, puis les ajouter, avec les **oignons**, à la **sauce**. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 1 à 2 min. Répartir les **saucisses**, la **purée** et les **brocolis** dans les assiettes. Napper de **sauce**.

## DÉLICIEUX!

En ajoutant les saucisses et leurs jus à la sauce, vous en maximiser la saveur!