



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



630
calories

ACCOMPAGNEMENT

Pommes grillées

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de Xérès, sel et poivre

Saucisse à l'érable en plaque

INGRÉDIENTS

625 grammes de saucisses italienne, en rondelles
1 patate douce, en morceaux
1 bouquet de kale, haché
225 grammes de brocoli, en morceaux
225 grammes de nantaises, en bâtonnets
1 tige de thym, hachée
2 pommes, tranchées fines
45 ml de vinaigre de Xérès
50 ml de sirop d'érable
1 pincée d'épices pour à l'érable

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper les patates douces en morceaux, les brocolis en morceaux, hacher le kale et la pomme.

Dans un plaque à cuisson, mélanger les patates douces avec le thym, les brocolis, un filet d'huile, ½ du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir au four 12 minutes, jusqu'à tendreté.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les saucisses, cuire 3 minutes par côté, transférer sur une planche à découper, réserver la poêle et trancher les saucisses.

Chauffer la poêle réservée à feu moyen-vif, ajouter le sirop d'érable, ⅓ du vinaigre de Xérès, cuire 1 minute.

Retirer le plat du four, ajouter les rondelles de saucisses, le kale haché, verser le mélange érable-Xérès sur les saucisses et légumes, assaisonner avec le mélange d'épices restants, sel, poivre, mélanger et remettre au four 8 minutes. Réserver la poêle.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les pommes, cuire 2 minutes, ajouter le vinaigre restant, cuire pendant 30 secondes, saler et poivrer au goût.

Retirer les tiges de thym du plat et monter les assiettes en répartissant les saucisses, les légumes et garnir avec les pommes poêlées.



TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit