

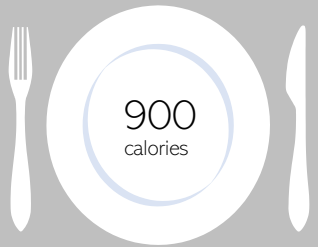


Touloses grillées et légumes



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



900
calories

ACCOMPAGNEMENT

Légumes variés

À SE PROCURER

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

INGRÉDIENTS

600 grammes de saucisses toulouses, en rondelle
1 poivron vert, en morceaux
1 tige de persil, hachée finement
250 grammes de choux de bruxelle
600 grammes de carottes, en frites
60 ml de mayonnaise légère
15 ml de vinaigre de Xères
30 ml de pâte de tomates sans sel
1 pincée d'épices saucisses

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper les carottes bâtonnets et sur une plaque de cuisson, mélanger avec d'un filet d'huile, de $\frac{1}{3}$ du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir au four 10 minutes.

Couper les bouts des haricots, les saucisses en rondelles, les poivrons en morceaux et hacher le persil.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la pâte de tomates, $\frac{1}{2}$ du vinaigre de Xères, saler et poivrer au goût.

Ajouter les saucisses à la plaque de carottes et poursuivre la cuisson 2 minutes.

Dans un bol, mélanger les poivrons, les haricots, le vinaigre restant, un filet d'huile d'olive, $\frac{1}{2}$ du mélange d'épices restants, saler, poivrer, ajouter à la plaque et cuire 5 minutes, jusqu'à tendreté des légumes et cuisson complète des saucisses.

Monter les assiettes en répartissant les saucisses grillées, les légumes, les carottes rôties et arroser avec $\frac{1}{2}$ de la mayonnaise assaisonnée et le persil.

TEMPS

15

RÉSULTAT

4


au jour le jour

bon appétit