

**SAUCISSE MARINÉE MIEL ET MOUTARDE AVEC BROCOLI ET POMME DE TERRE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 150 grammes de pommes de terre grenaille
- 1 unité grande d'oignon rouge, cru [205 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 5 grammes de romarin, frais
- 150 grammes de saucisse de volaille, façon charcutière
- 1 unité grosse de brocoli, cru [400 g]
- 1 portion grande de chou frisé, cru [150 g]
- 20 grammes de miel
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux, tendre [7 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne [25 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1Préchauffez le four à 220°C. Coupez les grenailles en deux et l'oignon rouge en 8 morceaux. Placez le tout dans un grand bol. Effeuillez le romarin et hachez-le grossièrement. Ajoutez la moitié du romarin au bol. Ajoutez 1/2 cs d'huile d'olive par personne, assaisonnez avec du sel et du poivre, et remuez bien. Disposez les grenailles et l'oignon sur la plaque avec du papier de cuisson et enfournez 25 à 30 minutes. 2 Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif. Faites-y dorer les saucisses 2 à 3 minutes. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 5 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Ajoutez le miel et la moutarde au bol des grenailles. Battez au fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène. Disposez les saucisses sur le plat à four et versez-y la moitié du mélange miel-moutarde. Réservez la poêle avec la graisse de cuisson. Enfournerez les saucisses dans les 5 dernières minutes de cuisson des grenailles. 3 Écrasez ou émincez l'ail. Faites chauffer à nouveau la poêle des saucisses à feu moyen-vif et ajoutez-y 1/2 cs de beurre. Faites revenir l'ail avec le reste de romarin 1 minute. Ajoutez le brocoli, le chou pointu et une pincée de sel. Faites cuire 2 minutes. Déglacez le tout avec 1 cs d'eau par personne et laissez mijoter encore 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient "al dente". 4 Servez les grenailles et les légumes dans des assiettes creuses. Disposez les saucisses de porc dans les assiettes. Versez le reste de marinade miel-moutarde par-dessus.
- 2° 1Préchauffez le four à 220°C. Coupez les grenailles en deux et l'oignon rouge en 8 morceaux. Placez le tout dans un grand bol. Effeuillez le romarin et hachez-le grossièrement. Ajoutez la moitié du romarin au bol. Ajoutez 1/2 cs d'huile d'olive par personne, assaisonnez avec du sel et du poivre, et remuez bien. Disposez les grenailles et l'oignon sur la plaque avec du papier de cuisson et enfournez 25 à 30 minutes. 2 Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif. Faites-y dorer les saucisses 2 à 3 minutes. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 5 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Ajoutez le miel et la moutarde au bol des grenailles. Battez au fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène. Disposez les saucisses sur le plat à four et versez-y la moitié du mélange miel-moutarde. Réservez la poêle avec la graisse de cuisson. Enfournerez les saucisses dans les 5 dernières minutes de cuisson des grenailles. 3 Écrasez ou émincez l'ail. Faites chauffer à nouveau la poêle des saucisses à feu moyen-vif et ajoutez-y 1/2 cs de beurre. Faites revenir l'ail avec le reste de romarin 1 minute. Ajoutez le brocoli, le chou pointu et une pincée de sel. Faites cuire 2 minutes. Déglacez le tout avec 1 cs d'eau par personne et laissez mijoter encore 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient "al dente". 4 Servez les grenailles et les légumes dans des assiettes creuses. Disposez les saucisses de porc dans les assiettes. Versez le reste de marinade miel-moutarde par-dessus.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (753 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	508 kcal	25 %
PROTÉINES	6 g	43 g	87 %
GLUCIDES	4 g	29 g	11 %
SUCRES	1 g	9 g	10 %
LIPIDES	5 g	38 g	54 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	10 g	50 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	16 g	66 %
SODIUM	79 mg	592 mg	25 %