



BROCHETTES DE SAUCISSES ET DE LÉGUMES À LA CARIBÉENNE

avec salade de pommes de terre crémeuse

PRONTO



BONJOUR ÉPICES JERK

Ce mélange d'épices est sucré, épicé et fumé

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 745



Saucisses,
avec boyau



Poivron jaune



Courgette



Épices jerk



Mini pommes
de terre rouges



Persil



Mayonnaise



Vinaigre de
vin blanc



Brochettes en bois



Oignon rouge,
haché

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Passoire
- Grand bol
- Fouet
- Cuillères à mesurer
- Sucre (1 c. à thé | 2 c. à thé)
- Bol moyen
- Sel et poivre
- Plaque à cuisson
- Huile d'olive ou de canola
- Casserole moyenne
- Assiette creuse

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|-------------------------------|--------------|--|--------------|
| • Saucisses, avec boyau | 250 g | | 500 g |
| • Poivron jaune | 190 g | | 380 g |
| • Courgette | 227 g | | 454 g |
| • Épices jerk | 1 c. à table | | 2 c. à table |
| • Mini pommes de terre rouges | 340 g | | 680 g |
| • Persil | 10 g | | 20 g |
| • Mayonnaise 3,4 | 2 c. à table | | 4 c. à table |
| • Vinaigre de vin blanc 9 | 1 c. à table | | 2 c. à table |
| • Brochettes en bois | 8 | | 16 |
| • Oignon rouge, haché | 56 g | | 113 g |

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 minimum internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART



Mettre la grille du four à sa position la plus haute. Préchauffez le four à la fonction **Griller** (pour griller les brochettes).

ASTUCE BBQ : cuire à feu moyen-élevé, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les saucisses soient cuites (71°C/160°F), de 10 à 12 min.



1 BOUILLIR LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une assiette creuse remplie d'eau chaude, faire tremper les brochettes en bois. Couper les pommes de terre en deux (ou en quatre si elles sont grosses). Dans une casserole moyenne, couvrir les pommes de terre d'eau salée (de 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]). Porter à ébullition à feu élevé. Cuire jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les pommes de terre, de 10 à 12 min.



4 GRILLER LES BROCHETTES

Griller les brochettes sur la grille du haut du four, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient brun doré et les saucisses complètement cuites, de 12 à 14 min. (ASTUCE: cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.**)



2 PRÉPARATION

Entre-temps, couper les courgettes en deux sur la longueur, puis en demilunes de 1,25 cm (1/2 po). Épépiner le(s) poivron(s), puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Hacher grossièrement le persil. Dans un grand bol, mélanger les oignons, 1 c. à table de vinaigre (doubler pour 4 pers) et 1 c. à thé de sucre (doubler pour 4 pers). Réserver.



5 ASSEMBLER LA SALADE

Lorsque les pommes de terre sont tendres, égoutter et réserver. Fouetter la mayo dans le grand bol contenant les oignons marinés, puis ajouter les pommes de terre et la moitié du persil. Bien mélanger. Saler et poivrer.



3 ENFILER LES BROCHETTES

Couper les saucisses en tranches de 2,5 cm (1 po). Dans un bol moyen, saupoudrer les courgettes et les poivrons d'épices jerk. Saler et poivrer. En alternance, enfiler les poivrons, les saucisses (en perçant la chair et non le boyau) et les courgettes sur les brochettes. Disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, et arroser chaque brochette d'un filet d'huile.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les brochettes et la salade de pommes de terre dans les assiettes. Saupoudrer du reste de persil.

UN GOÛT ESTIVAL!

Le persil frais est la parfaite touche finale pour les brochettes et la salade de pommes de terre!