

Saucisses italiennes poêlées avec couscous israélien et épinards

Familiale

35 minutes



Chair à saucisse
italienne de porc
douce



Couscous israélien



Champignons
blancs



Bébés épinards



Échalote



Échalotes frites



Origan



Concentré de
bouillon de poulet



Parmesan

BONJOUR COUSCOUS ISRAËLIEN,

Malgré son nom, le couscous israélien est en fait une pâte alimentaire!

D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, cuillère à rainures, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--|--------------|--------------|
| Chair à saucisse italienne de porc douce | 250 g | 500 g |
| Couscous israélien | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Champignons blancs | 227 g | 454 g |
| Bébés épinards | 113 g | 227 g |
| Échalote | 50 g | 100 g |
| Échalotes frites | 28 g | 56 g |
| Origan | 7 g | 14 g |
| Concentré de bouillon de poulet | 1 | 2 |
| Parmesan | ¼ tasse | ½ tasse |
| Ail | 3 g | 6 g |
| Beurre non salé* | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **2 ¾ tasses d'eau chaude** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition à feu moyen. Entre-temps, trancher finement les **champignons**. Peler l'**échalote**, puis la couper en dés. Hacher finement **2 c. à thé de feuilles d'origan** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire le couscous

Ajouter le **couscous** et l'**ail** dans la poêle. Remuer jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que le couscous soit grillé, de 1 à 2 minutes. Réduire à feu moyen, puis ajouter **½ tasse de bouillon**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **couscous** ait absorbé le **bouillon**. Continuer à ajouter **½ tasse de bouillon** à la fois, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé, que la texture devienne crémeuse et que le **couscous** soit tendre, de 10 à 15 minutes. (REMARQUE : Pour 4 personnes, faire cuire de 15 à 20 minutes.)



Faire cuire la saucisse

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **chair à saucisse**. Faire cuire en défaisant la **chair à saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et entièrement cuite, de 3 à 4 minutes.** Au moyen d'une cuillère à rainures, transférer la **saucisse cuite** dans une assiette et recouvrir de papier d'aluminium pour garder chaud. Jeter le **reste de la graisse** dans la poêle.



Faire tomber les épinards

Lorsque la dernière tasse de **bouillon** aura été absorbée, incorporer les **épinards**, la **saucisse**, la **moitié** du **parmesan** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**, les morceaux d'**échalote** et l'**origan**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout ramollisse, de 3 à 4 minutes.



Terminer et servir

Répartir le **couscous** dans les assiettes. Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste de parmesan**.

Le repas est prêt!