

SAUCISSE DE VOLAILLE AUX CAROTTES ABRICOTS

Jeudi 29 Décembre 2016

Rapide et alliant frais et surgelé :



Saucisse de volaille aux carottes abricots pour 2 personnes et 5pp- 6 sp par part

- 2 saucisses de volaille (Thiriet)
- 300 g de carottes *
- 150 g d'abricots surgelés
- 3 petits oignons *

-2 cuillérées à café de confiture d'oranges

-2 cuillérées à café d'huile

– persil*

-ciboulette*(facultatif)

-sel poivre

Peler, couper en rondelles les carottes et les faire cuire à l'eau bouillante salée. Les égoutter.

Compoter à petit feu les abricots surgelés et les oignons finement émincés avec la confiture .Puis rajouter les carottes et bien mélanger. Poursuivre la cuisson 2 minutes.

Faire griller les saucisses dans une poêle huilée. Les assaisonner

Tasser les carottes abricots dans 2 emporte-pièces .Les saupoudrer de persil émincé et poser les saucisses à côté avec 2 brins de ciboulette

Pour le repas : potage cresson pommes de terre crème (3pp- 4 sp)- saucisse de volaille carottes abricots (5pp- 6 sp) –flan maison (2 pp- 2 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp) .Total : 10 pp- 12 sp

Très bon jeudi