

Saucisses « Bonne mère ! »

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Farine tout usage	50 ml	¼ tasse
Herbes de Provence	2 ml	½ c. à thé
Poivre	1 ml	¼ c. à thé
Sel	au goût	au goût
Œuf battu	1	1
Eau froide	25 ml	2 c. à table
• Porc maigre haché	150 g	⅓ livre
Veau maigre haché	225 g	½ livre
Épinards hachés	250 ml	1 tasse
Tomates séchées, hachées	75 ml	⅓ tasse
Ail haché	2 gousses	2 gousses

MODE DE PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger la farine et les assaisonnements. Incorporer l'œuf et l'eau au mélange de farine en brassant jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Mettre de côté.
- Dans le récipient du robot culinaire, mélanger les viandes et les légumes. Ajouter la pâte puis passer au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Diviser la préparation en 4 portions. À l'aide d'une douille ronde, déposer chaque portion sous forme de spirale dans une poêle légèrement huilée. Cuire à feu moyen 5 minutes de chaque côté. Couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux environ 10 minutes.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 8,6 g

Fibres : 1,1 g

Protéines : 20,7 g

Lipides : 6,2 g