

BOUDIN NOIR AUX POMMES & OIGNONS CONFITS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 boudins noirs

Pour les pommes fondantes :

- 2 belles pommes = 320g environ
- Beurre 1/2 sel ou doux 20g
- Miel 1 càs = 20g

Pour les oignons confits :

- 1 gros oignon rouge (ou jaune) = 200g
- Beurre 1/2 sel ou doux 20g
- Sucre blanc 20g
- Persil frais

Astuces :

- Remplacer le boudin noir par du boudin blanc.
- Servir avec du riz ou des tagliatelles fraîches.
- Pour changer des pommes : + de recettes de poêlées sur mon blog.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 40 minutes environ
Pour 2 personnes

Je vous conseille de cuisiner les pommes et oignons confits en même temps dans 2 poêles différentes et de faire cuire le boudin noir avant la fin de cuisson des pommes et oignons pour optimiser les temps de cuisson 😊

1. Éplucher et **émincer** les oignons.
2. **Garder la peau** des pommes, les couper en 4, enlever le trognon et les découper en **gros quartiers** (8 quartiers par pomme environ).
3. **Ciseler finement** le persil.
4. Dans une **poêle**, préparer les pommes. Faire **fondre** le beurre et ajouter les quartiers de pommes. Les faire cuire sur **feu moyen** pendant environ **15 minutes** (remuer souvent). **Ajouter** le miel et faire cuire encore **15 minutes** jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.
5. Dans une **poêle**, préparer les oignons confits. Faire **fondre** le beurre, **ajouter** les oignons et faire cuire sur **feu moyen** environ **15 minutes** (remuer souvent). **Ajouter** le sucre, mélanger et faire cuire encore **15 minutes**. **Parsemer** d'un peu de persil à la fin et mélanger.
6. Disposer les boudins noirs dans un plat allant au four. Les **piquer** de chaque côté à l'aide d'une fourchette et enfourner environ **20 minutes à 180°C**.
7. Au dernier moment, **servir** le boudin avec les pommes, les oignons et du persil ciselé.

En coopération avec :



LES PANIERS
BIO DES CÔTEAUX



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr