



Vinaigrette au levain

Avec saucisse de dinde, noix et grenade

Cette vinaigrette riche peut être mise au congélateur et peut également être cuite dans une mijoteuse, libérant ainsi de l'espace dans le four et sur la cuisinière.

Donne 10 portions

Ingrédients

12 oz de pain au levain de blé entier
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 lb de saucisses de sauge crues de dinde ou de poulet, boyaux enlevés
1 oignon jaune, haché
3 tiges de céleri, tranchées finement
2 c. à thé d'assaisonnement pour volaille ou sauge moulue
1 à 1-½ tasse de bouillon de poulet à faible teneur en sodium, ou au besoin
1/3 tasse de noix non salées, grillées et hachées grossièrement
¼ tasse de persil frais haché
¼ tasse d'arilles de grenade

Étapes

1. Jusqu'à 1 mois à l'avance, préparer la farce et réfrigérer ou congeler. Déchirer le pain en morceaux de 2 cm (vous devriez avoir environ 12 tasses) et disposer en une seule couche sur une plaque à pâtisserie. Laisser reposer à découvert à température ambiante pendant 2 jours.
2. Ajouter 1 c. à soupe d'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter la saucisse et cuire, en brisant la viande, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bien cuite (8 minutes). Placer dans un grand bol et ajouter le pain rassis.
3. Chauffer 1 c. à soupe d'huile restante dans la même poêle à feu moyen. Ajouter l'assaisonnement à l'oignon, au céleri et à la volaille et faire sauter jusqu'à ce que l'oignon soit translucide (6 minutes). Ajouter 1 tasse de bouillon et faire mijoter en grattant les morceaux brunis au fond de la casserole. Verser le mélange de légumes sur le pain et la saucisse. Ajouter les noix et le persil et bien mélanger. Ajouter du bouillon supplémentaire, au besoin, pour humidifier la farce.
4. Refroidir complètement et transférer dans un contenant hermétique. Réfrigérer jusqu'à 3 jours ou congeler jusqu'à 1 mois. (Si la vinaigrette est congelée, 2 jours avant la cuisson, placez-la au réfrigérateur pour la décongeler.)
5. Pour faire cuire la farce, placer la farce dans un plat pouvant aller au four. Couvrir de papier d'aluminium et faire cuire pendant 20 minutes dans un four à 425 °F. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le dessus soit croustillant (15 minutes). Si vous utilisez une mijoteuse, faites cuire à basse température pendant 3 à 4 heures. Saupoudrer d'arilles de grenade avant de servir.

Informations nutritionnelles

180 calories | 32 g glucides | 5 g lipides | 3 g gras saturés | 4 g fibres | 2 g protéines | 66 mg sodium | 20 g sucre

Source : www.cleaneatingmag.com