



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione



## Les recettes de l'assiette équilibrée **Papet vaudois**



### Valeurs nutritives par portion

Energie	550 kcal
Protéines	22 g
Glucides	42 g
Graisses	31 g

### En % de l'énergie totale

16%  
31%  
51%





## Les recettes de l'assiette équilibrée Papet vaudois

Pour 4 portions / temps de préparation :  
env. 45 min.

### Ingrédients

1	saucisson vaudois (d'env. 350 g)
2	petits oignons
1 cc	d'huile de colza HOLL ou tournesol HO*
1 kg	de poireaux
2 dl	de vin blanc
3 dl	de bouillon de viande
1 kg	de pommes de terre, p.ex. Charlotte
1 cc	de vinaigre de vin blanc
½	bouquet de persil
	Sel, poivre, muscade



\* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif

### Réalisation

Plonger le saucisson dans de l'eau encore froide, faire chauffer et laisser cuire juste sous le point d'ébullition pendant 30 à 40 minutes. Couper les poireaux en deux dans le sens de la longueur, les laver, les parer et les couper en tronçons d'env. 3 cm. Peler les pommes de terre et les couper en dés. Laver et hacher le persil.

Hacher finement les oignons, les faire revenir dans l'huile, ajouter le poireau et les pommes de terre et étuver. Ajouter le vin et le bouillon, et laisser mijoter 15–20 minutes.

Ajouter le vinaigre et le persil haché puis assaisonner de sel, de poivre et de muscade. Dresser les pommes de terre et les poireaux sur des assiettes préchauffées puis disposer le saucisson en tranches par-dessus.