

Boudins aux pommes



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Recette sans sel ni matière grasse ! Ce n'est pas une idée régime mais une cuisine saine et délicieuse. Possibilité de la réaliser avec des andouillettes flambées au calvados.

Ingrédients

- 2 boudin
- quelques pommes
- huile d'olive
- 1 oignon
- poivre

Préparation

- 1 Dans une poêle, faites revenir un filet d'huile d'olive et l'oignon coupé en lamelles.
- 2 Coupez les pommes en quartiers sans les éplucher.
- 3 Déposez-les dans la poêle avec l'oignon et couvrez. Assaisonnez de poivre uniquement et laissez alors mijoter 10 à 15 minutes.
- 4 Pendant ce temps, déposez les boudins sur le grill et dorez-les sur les deux faces. Servez bien chaud accompagné des pommes.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

