

ROUGAIL SAUCISSES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 saucisses fumées
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 gros oignon = 130g
- Poivre, curcuma et piment en poudre
- 1 bouquet garni
- **Sauce tomate** (recette sur le blog) 200 à 300g
- Persil ou coriandre
- Gingembre frais = 1 cm
- Huile végétale (olive ou tournesol) 2 càs

Astuces :

- Remplacer les saucisses fumées par du poulet, de la dinde ou du poisson cuit au four (saumon, cabillaud).
- Ajouter des légumes en fonction des saisons.
- Servir avec du riz, des lentilles brunes ou des pâtes fraîches.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes environ
Pour 2 personnes

1. Faire **cuire** à l'eau les saucisses environ **10 minutes**. Quand elles sont cuites, les égoutter et les découper en **grosses rondelles** (2 cm).
2. Pendant ce temps, éplucher et **émincer** l'ail, les oignons et le gingembre.
3. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
4. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail, les oignons et le gingembre environ **5 minutes**.
5. **Ajouter** les rondelles de saucisses et poursuivre la cuisson environ **5 minutes**.
6. **Ajouter** la sauce tomate, le poivre, le curcuma, le piment et le bouquet garni. Poursuivre la cuisson sur feu doux environ **10 minutes**.
7. Au dernier moment, **parsemer** d'herbes ciselées et servir.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr