

ROUGAIL SAUCISSE

INGRÉDIENTS : 6 PERSONNES

- 6 saucisses fumées cuites
- 500 g de Tomates pelées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 càc de curcuma
- Facultatif : piment et / ou sauce épicée
- Sel poivre

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
20	25	4	330

MATÉRIEL

Saladier, fourchette, cocotte, couteau, planche à découper

RECETTE – FACILE

Préparation

- Commencer par couper les saucisses cuites en morceau de 1 à 2 cm.
- Faites-les revenir dans une cocotte.
- Pendant ce temps, préparez les autres ingrédients :
- Couper l'oignon, l'ail et le gingembre
- Ensuite couper les tomates en morceaux
- Réserver les saucisses lorsqu'elles sont bien dorées.
- Garder la cocotte et y ajouter les oignons puis les faire revenir
- Ajouter les morceaux de saucisses, le curcuma, l'ail, le gingembre et enfin les tomates
- Mélanger le tout
- Baisser le feu et laisser cuire pendant environ 20 min
- Service avec du riz.
- Vous pouvez y ajouter des légumes secs, accompagnés d'une sauce épicée