

Rougail saucisse, un pur délice!

A la maison j'essaye de cuisiner assez sainement mais je n'oublie pas que même si moi je peux grincer des carottes crues avec plaisir, chéri lui a besoin de GRAS 😊 . Ne vous inquiétez pas pour lui, il n'a pas besoin de moi pour ça. Une poignée de cacahuètes pleines d'huile et il est au paradis 😄 ! Mais ma fierté en prend un coup et je veux qu'il préfère le gras que JE lui prépare hihi ! Voilà comment j'ai voulu faire ce rougail saucisse 😊

Bon, ne partez pas en courant, le rougail saucisse n'est gras que par les saucisses, à part ça il n'y a que des choses saines 😊 Accompagné de riz cela fait un bon repas complet.



J'ai croisé plusieurs recettes puis j'ai improvisé ce rougail saucisse en prenant pas mal de libertés (concassée de tomates au lieu de tomates fraîches par exemple). Ce n'est donc sûrement pas le vrai rougail saucisse mais il est très bon et assez rapide à réaliser 😊



Pour un rougail saucisse pour 3 personnes

- 2 ou 3 saucisses fumées de Montbelliard selon l'appétit (mon paquet de 2 pesait 300 ou 350g je crois)
- 200g de haricots rouges
- 1 oignon
- 1 boîte de concassé de tomates
- 2 gousses d'ail
- $\frac{1}{2}$ cc de curcuma
- 1 Cs thym

- Faites bouillir un grand volume d'eau. Coupez les saucisses en morceaux d'environ 2 cm d'épaisseur puis plongez les dans l'eau bouillante pour les dégraisser pendant une quinzaine de minutes . Egouttez et faites les revenir sans ajout de matières grasses quelques minutes dans une sauteuse le temps qu'ils dorent . Réservez les (sortez les de la sauteuse)
- Dans la sauteuse où vous venez de faire dorer vos saucisses, ajoutez un peu d'huile d'olive et faites revenir votre oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez alors les haricots rouges égouttés et rincés, le concassé de tomates, l'ail épluché et écrasé ainsi que le thym et le curcuma.
- Laissez mijoter 15 minutes à feu doux (tout en remuant quelques fois en vérifiant que ça n'accroche pas) . 5 minutes avant la fin de cuisson ajoutez les morceaux de saucisse.
- Rectifiez l'assaisonnement et enfin servez votre rougail saucisse chaud avec du riz en accompagnement 😊