Rougail saucisse

Plat | 4 portions | Prép. 20 min. | Cuiss. 20 min. | Total 40 min.

saucisse, tomate, oignon, ail, thym, laurier, poivre, sel, curcuma, piment, huile d'olive

Ingrédients

- **6** saucisse
- **4** tomate
- **4** oignon
- **6 gousse** ail
- thym
- laurier
- poivre
- sel
- **1 cuillère à café** curcuma
- **1** piment
- huile d'olive

Préparation

1. Piquez les saucisses et mettez les dans l'eau bouillante pendant 10 mn, dans la même marmite qui vous servira à la préparation du plat afin de garder les saveurs.
2. Videz la marmite. Réservez les saucisses. Faites-y chauffer de l'huile d'olive.
3. Faites revenir les oignons émincés et l'ail écrasé sans qu'ils soient trop colorés.
4. Coupez les saucisses en troncons de 1,5 cm puis faites les revenir avec les oignons. Au bout de 5 mn, ajoutez les tomates coupées en petits morceaux et les aromates (le piment en morceaux).
5. Mélangez le tout puis laisser mijoter sur feu doux en ôtant le couvercle de temps à autre pour éliminer l'excès d'eau.
6. Servez avec du riz thai

Tags

riche en m.g. | facile | rapide | traditionnel | épicé | protéines | méditerranéen | sans gluten