

Recette présentée par:

6G6 Arthur, Noé, Lenze, Jan, Lerrick.

Le rougail réunionnais



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes:

- 2 saucisses fraîches
- 2 saucisses fumées
- 4 petits piments
- 4 tomates
- 2 oignons
- Gingembre ou curcuma
- Sel
- Poivre
- Thym
- Huile d'olive

RECETTE

Piquer les saucisses, les faire cuire à court bouillon 10 min.

Couper les tomates en dés, hacher les oignons . Rincer les saucisses et les couper en rondelles.

Dans une marmite , les faire revenir dans l'huile avec les oignons . L'ensemble doit être doré .

Ajouter les tomates. Ajouter les aromates, sel et poivre.

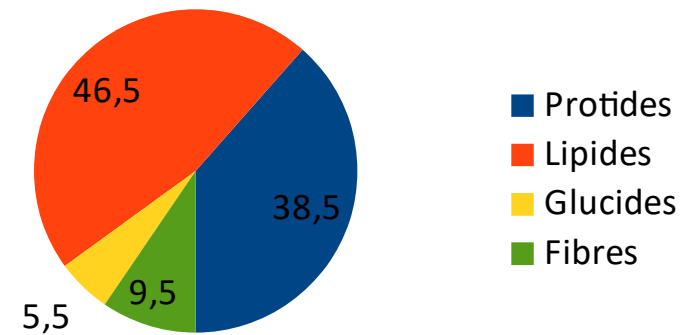
Laisser mijoter une douzaine de minutes .

Servir avec du riz blanc thaï.

Petite histoire du plat:

Inventé entre le XIX et XXe siècle, le rougail saucisse est un plat réunionnais, d'origine malgache. C'est un plat du quotidien.

Apports en nutriments:



Énergie apportée:



Peu



Bien



Beaucoup



Trop