



Poêlée de saucisses colorée



Pour 2 personnes :

1/4 aubergine, 2 tomates, 1/2 courgette, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1/4 poivron vert, 1/4 poivron rouge, 2 saucisses de volailles, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym, sel et poivre.

Préparation :

Lavez et coupez tous les légumes en morceaux de taille équivalente (pour assurer une uniformité de la cuisson).

Au préalable, faites pocher les aubergines 10 minutes dans de l'eau bouillante, afin de les faire pré-cuire. Elles absorberont ainsi moins de graisse pendant la suite de leur cuisson.

Dans un wok ou un grande poêle, faites revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez tous les légumes et les épices, et remuez souvent.

Si vos tomates ne rendent pas assez de jus, vous pouvez allonger la sauce avec de l'eau ou du coulis de tomate.

Laissez cuire 5 à 10 minutes, puis ajoutez les saucisses coupées elles aussi en morceaux. Laissez cuire à nouveau une quinzaine de minutes à couvert

Vous pouvez servir cette poêlée telle quelle, ou bien avec un féculent de votre choix s'il y a de gros appétits....