



ROUGAIL SAUCISSE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de saucisse de jambon pur porc
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 boîte moyenne de tomate, pelée, appertisée, égouttée (240 g)
- 4 portions grandes de tomate, crue (600 g)
- 4 grammes de gingembre, racine crue
- 20 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Piquer les saucisses du bout de la fourchette, 3 ou 4 fois sur toutes les faces.
- 2° Faire bouillir les saucisses dans de l'eau, à marmite découverte, pendant 15 min. On peut y mettre un bouquet garni si l'on veut parfumer le bouillon.
- 3° Pendant ce temps : émincer les oignons et les tomates. Piler ensemble piments, sel.
- 4° Débiter les saucisses en trois.
- 5° Mettre la cuillère à soupe d'huile dans la marmite. Y déposer les saucisses. Les laisser frire 3 min.
- 6° Ajouter les oignons, mélanger pendant 3 min. Ajouter ensuite le mélange pilé, mélanger pendant 3 min.
- 7° Ajouter les tomates mûres, les tomates pelées et le jus de citron vert, bien remuer.
- 8° Laisser cuire à feu moyen pour que la sauce réduise bien.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (430 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	501 kcal	25 %
PROTÉINES	5 g	23 g	46 %
GLUCIDES	13 g	56 g	22 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	5 g	21 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	204 mg	876 mg	37 %