

# Saucisses courgettes tomates recette cookeo (style rougail)



## Saucisses courgettes tomates recette cookeo

Cette recette cookeo s'inspire d'une recette Moulinex de rougail saucisses:ce plat typiquement réunionnais .Il s'agit donc d'une adaptation ,une variante. En tout cas le résultat est plutôt sympathique .

### Ingrédients pour 4 personnes

6 saucisses fumées

400 g de courgettes

200 g de tomates

1 oignon

1 gousse d'ail

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de gingembre

1 cuillère à café de piment de Cayenne

1 cuillère à café de thym

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes et les tomates en morceaux.

Coupez les saucisses en rondelles.

Coupez l'ail en morceaux.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons et d'ail.

Puis ajoutez les rondelles de saucisses. Faites dorer 2 mn.

Ajoutez les morceaux de courgettes, de tomates.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau.

Ajoutez les épices (curcuma, gingembre), le piment, le thym.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 7 mn. Servez chaud

## Astuces

Vous pouvez servir avec du riz par exemple .

Une autre idée avec des saucisses :Saucisses lentilles

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr