Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

RAGOÛT DE SAUCISSES ET DE POIVRONS VERTS

Pour 3 personnes :

250g de saucisses fraîches artisanales coupées en rondelles de 2cm - 1 càs d'origan - 200g tomates pelées et coupées en dés - 2 poivrons longs verts coupés en gros dés - 30ml d'huile d'olive - 1 oignon haché - sel - poivre -

Farie revenir dans une sauteuse les poivrons et l'oignon dans l'huile d'olive pendant 10 minutes à feu doux-moyen. Ajouter les morceaux de saucisse, laisser cuire 5 minutes.

Ajouter les tomates et l'origan, laisser mijoter 20 minutes jusqu'à ce que la sauce soit bien réduite. Saler, poivrer. Servir avec du riz blanc ou des pâtes.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr