

RAGOÛT DE SAUCISSES ET DE HARICOTS BLANCS

Ingrédients : 3-4 portions

- 1-2 c. à soupe (15-30 ml) huile d'olive
- 1 oignon haché finement
- 1 carotte moyenne tranchée finement en rondelles
- ½ tasse (125 ml) de courgette tranchée (environ le 1/3 d'une courgette moyenne)
- 1 boîte (540 ml) de tomates bien égouttées
- 1-2 gousse d'ail émincée
- 3-4 branches effeuillées de thym citronné (ou 1 c. à thé (5 ml) de thym séché
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- Poivre du moulin au goût
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre de Cayenne
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet
- 6 saucisses italiennes douces ou fortes grillées
- 1 boîte (540 ml) de haricots blancs rincés et égouttés
- 2/3 tasse (160 ml) de coriandre hachée finement ou de persil plat

Préparation :

1. Huiler une grande casserole. Sur feu moyen, y faire revenir l'oignon, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'il commence à ramollir, environ 3 minutes. Durant la dernière minute, ajouter l'ail haché
2. Ajouter la carotte, la courgette, les tomates, le sel, le poivre, la Cayenne et le bouillon de poulet. Cuire sur feu moyen-vif. Faire bouillir à découvert, en remuant souvent, jusqu'à ce que la préparation soit réduite de moitié, environ 8 minutes.
3. Couper chaque saucisse cuite en trois morceaux. Ajouter aux tomates. Couvrir et réduire le feu. Laisser mijoter, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les saucisses soient chaudes, de 7 à 10 minutes et que les légumes soient cuits.
4. Ajouter les haricots et le thym citronné (si vous utilisez du thym séché, vous l'aurez ajouté en début de cuisson). Remuer jusqu'à ce qu'ils soient chauds, environ 2 minutes. Garnir de persil plat ou de coriandre. Accompagner de pain croûté pour tremper dans la sauce.

Source : déclinaison d'une recette de Châtelaine

<http://fr.chatelaine.com/recettes/viandes/ragout-de-saucisses-et-de-legumineuses/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mardi 27 novembre 2012

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2012/11/ragout-de-saucisses-et-de-haricots.html>