

## LE "ROUGAIL SAUCISSE" DE LYSIE

SAUCISSE À LA TOMATE ET AUX ÉPICES



KIALATOK



LYSIE

Lysie a appris à cuisiner à La Réunion en récoltant cacao, vanille, litchis et vangassayes dans les champs avec son grand-père.

Son plat préféré : le traditionnel rougail-saucisses de son île.

A part la cuisine elle aime : jardiner et prendre soin des plantes aromatiques de Kialatok !

### TEMPS

40 minutes

### INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

6 grosses saucisses fraîches  
2 oignons  
4 tomates  
1 piment marocain vert (facultatif)  
1 c. à c. de curcuma  
2 c. à s. d'huile de tournesol  
1 branche de thym  
Sel et poivre  
Riz  
Haricots blancs

### ETAPES

1. Faire bouillir les saucisses sans les piquer dans une casserole d'eau pendant 10 minutes. Egoutter.
2. Dans un fait-tout, faire revenir les saucisses dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Piquer les saucisses pendant la cuisson. Arrêter la cuisson, couper les saucisses et réserver.
3. Dans le même fait-tout, faire revenir les oignons émincés. Ajouter les tomates et le piment coupés en morceaux, le thym et le curcuma.
4. Verser les saucisses et laisser prendre quelques minutes. Saler, poivrer, et laisser réduire 10 minutes à couvert à feu doux.
5. Servir avec du riz blanc et des haricots blancs.

### Il y en a pour tous les goûts

La recette du rougail saucisse présente de nombreuses subtilités : à La Réunion par exemple, il n'y a pas toujours de curcuma ou de thym car les saucisses sont déjà préparées et boucanées, c'est à dire fumées au feu de bois. Certains ajoutent aussi de l'ail ou du gingembre.

Pour l'accompagnement et le dressage, opter pour du riz blanc à la créole ou du riz jaune au safran, des des brèdes, une légumineuse (haricots blancs, lentilles) et la sauce piment (auss appelée rougail, à la mangue et à la tomate), puis servir le tout sur des feuilles de bananiers !