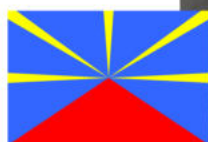


# Rougail Saucisses

## en marmite norvégienne



- 4 saucisses fumées  
(type Montbéliard ou saucisses réunionnaises)
- 1 grosse boîte de tomates concassées
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 10g de gingembre frais
- 1 piment oiseau (facultatif)
- 1 branche de thym
- Sel, poivre
- 5 cl d'huile végétale



ÎLE DE LA REUNION



( pour 4 personnes)

## Étapes de préparation

### 1. Pré-cuisson sur le feu :

Faire revenir les saucisses entières dans une cocotte avec un peu d'huile pour les dorer.  
Les retirer, les couper en rondelles épaisses.

Dans la même cocotte, faire revenir les oignons émincés, l'ail et le gingembre hachés,  
le thym et le piment.

Ajouter les tomates concassées, les rondelles de saucisse, sel et poivre.

Laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à frémissement avec le couvercle.

### 2. Cuisson en marmite norvégienne :

Une fois le plat bien chaud et frémissant, placer la cocotte dans la marmite norvégienne.  
Laisser cuire doucement pendant 2 à 3 heures.

La chaleur résiduelle va attendrir les saucisses et concentrer les arômes.



Le piment oiseau est certes facultatif, mais un petit peu de piquant fait tout le charme de cette recette !

Vous pouvez aussi opter pour un ou deux piments doux,  
si vous préférez rester du côté des saveurs sans trop de chaleur.

À noter : il est recommandé de porter des gants pour couper les piments, même les variétés douces, afin d'éviter toute irritation ou transfert de capsaïcine sur les yeux ou la peau.



**Préparation**  
**10 minutes**



**15 minutes**



**3 heures**  
**en Marmite**



**mavieeco.fr**