

🔪 Difficulté : Moyenne 🕒 Temps de préparation : 10 min 🍳 Temps de cuisson : 25 min



## ROUGAIL SAUCISSE

Plat traditionnel créole de l'île Maurice, à base de saucisse et d'une sauce tomate épicée.

- **Le Porc** est sélectionné par **Didier de la Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles

### LES INGRÉDIENTS



**Saucisse de  
Toulouse**  
200g



**Riz**  
80g



**Oignon**  
1



**Gousse d'ail**  
1



**Tomate**  
1



**Piment**  
1



**Concentré de  
tomate**  
1cc



**Curcuma**  
1cc



**Thym**  
1

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



**Huile d'olive**  
1cs



**Sel & Poivre**  
à votre convenance

### LES ÉTAPES

## ÉTAPE 1

Faites cuire le riz 12 mn dans de l'eau bouillante salée.

## ÉTAPE 2

Cuisson des saucisses : Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites cuire les saucisses entières (sans les couper) dans la poêle, en les retournant régulièrement pour qu'elles dorent uniformément pendant environ 10 à 12 minutes.

## ÉTAPE 3

Préparation de la sauce rougail Pendant que les saucisses cuisent, épluchez et hachez finement l'oignon, l'ail. Coupez la tomate en petits dés.

## ÉTAPE 4

Cuisson de la sauce Dans une petite casserole, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites revenir pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajoutez ensuite la tomate en dés, le concentré de tomate, le curcuma et le thym. Laissez mijoter la sauce pendant 5 à 7 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la tomate se réduise et devienne bien fondue. Si la sauce devient trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance.

## ÉTAPE 5

Coupez les saucisses en rondelles et ajoutez les à la sauce. Mélangez bien pour que les saucisses soient bien enrobées de sauce. Ajoutez le piment (si vous en utilisez) et laissez mijoter pendant environ 5 à 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les saveurs se mélangent bien et que les saucisses soient imprégnées de la sauce.

## ÉTAPE 6

Assaisonner et servir : Goûtez la sauce et ajustez le sel et le poivre selon vos préférences. Servez le rougail saucisse bien chaud avec le riz.



## CONSEILS ET ASTUCES

Pour encore plus de profondeur dans les saveurs, vous pouvez faire mariner vos saucisses quelques heures avant de les cuire avec un peu de sel, de poivre, de curcuma, de gingembre râpé et de piment.