

Vous avez des saucisses et quelques légumes ? Parfait pour un wok en toute simplicité.

Ingrédients (pour 4) :

- * 2 saucisses fumées des Vosges
- * 6 courgettes
- * 1 poivron
- * 1 ail frais entier
- * sel et poivre
- * 1 poignée d'herbes fraîches (basilic, coriandre, persil)
- * 2 branches de thym
- * 1 verre d'eau



Préparation :

Peler et couper les saucisses en gros cubes.

Les faire revenir à sec dans le wok chaud.

Pendant ce temps, préparer séparément les légumes et herbes :

- courgettes lavées, coupées en 2 et en cube
- poivron lavé, épépiné et couper en rectangle
- ail lavé, coupé en rondelle
- herbes lavées et ciselées

Quand les saucisses ont un peu grillé et rendu leur gras, l'enlever.

Baisser le thermostat et ajouter l'ail. Laisser cuire à feu doux quelques minutes.

Puis ajouter le poivron. Laisser cuire à feu doux quelques minutes.

Ajouter enfin les courgettes, le verre d'eau et le thym. Assaisonner.

Laisser cuire à feu doux une trentaine de minutes.

Remuer de temps en temps.

Quand c'est cuit, arrêter le thermostat et mettre les herbes fraîches dedans afin qu'elles parfument le plat (laisser finir de "cuire" ainsi quelques minutes).

Astuces :

J'ai un wok électrique assez grand qui permet une cuisson aisée et sans trop de matières grasses. J'utilise toujours le couvercle dessus avec.

J'ai acheté des saucisses fumées des Vosges lors d'une foire à la gastronomie. Les ayant laissées séchées un peu dans mon garde-manger, je les ai préalablement fait bouillir dans de l'eau pendant 5 minutes.

J'ai la chance de pouvoir me fournir en légumes frais chez un maraîcher bio dans mon village. Il a de l'ail primeur où on mange tout même la tige. Je le prépare et le congèle pour en avoir toute l'année. Si vous n'avez pas ceci, vous pouvez mettre un gros oignon ou 2 échalotes et 1 gousse d'ail.

J'ai toujours des herbes aromatiques à portée de mains dans des petits pots sur ma terrasse ou que je congèle en fin de saison.

Attention à ne pas trop saler car les saucisses sont déjà salées !