

Mijoté de saucisses italiennes, courgettes et haricots blancs

Préparation 20 minutes / 8 portions / Se congèle

Ingrédients :

450g de saucisses italiennes douces
3 gousses d'ail, finement hachées
1 conserve de 796ml de tomates en dés
1 conserve de 540ml d'haricots blancs, rincés et égouttés
10ml de sauge
5ml de sel
5ml de poivre
1,25ml de flocons de piments forts
2 courgettes, coupées en dés

1. Dans un chaudron, à feu moyen, faites cuire les saucisses italiennes 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer les saucisses et les découper en tranches.
2. Remettre les saucisses dans le chaudron et ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 10 minutes.

Ce mijoté est excellent servi sur un riz et n'hésitez pas à ajouter des légumes de votre choix!