SAUCISSE DE Montbéliard

humm

Poêlée Montbéliarde

à l'orientale

NUTRI-SCORE

A B C D E

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g ou 100mL

Kilocalories	76,8 Kcal
Valeur énergétique	321 KJ
Matières grasses	5,1 g
Acides gras saturés	1,7 g
Glucides	3,5 g
Sucres	2,9 g
Protéines	3,5 g
Sel	0,4 g

Le Nutri-Score est développé et soutenu par Santé Publique France et les pouvoirs publics.

www.saucisse-montbeliard.com

PLAT

Poêlée Montbéliarde à l'orientale

Niveau moyen

Préparation : 2h
Cuisson : 1h15

4 personnes

Ingrédients :

- 2 Saucisses de Montbéliard (300g)
- 2 c à c d'épices Mélange Oriental pour couscous (10g)
- 4 tomates (400g)
- 2 courgettes (500g)
- 1 aubergine (250g)
- 1 poivron rouge (150g)
- 1 poivron vert (150g)
- 1 poivron jaune (150g)
- 1 oignon (100g)
- 2 gousses d'ail (15g)
- 1 c à s d'huile d'olive (15g)
- feuille de laurier (2g)
- poivre (2g)

Préparation :

Éplucher l'oignon et le tailler en fines lamelles. Éplucher les gousses d'ail, les dégermer et les écraser.
Plonger les tomates dans une grande casserole d'eau bouillante quelque secondes puis les monder et hacher finement.
Couper les poivrons en lamelles. Retirer la peau des courgettes une bande sur deux et les couper en petits dés. Couper les saucisses en dés grossiers.
Faites chauffer l'huile d'olive, faites suer l'oignon et l'ail. Ajouter les lamelles de poivrons, les dés de courgettes puis d'aubergines ainsi que les dés de saucisses, remuer. Introduire les tomates hachées et les feuilles de laurier. Poivrer et ajouter les épices à l'orientale.
Couvrir et laisser cuire à petit feu pendant une heure en remuant régulièrement jusqu'à ce que les légumes soient bien confits.
Si la préparation s'assèche, rajouter un peu d'eau.

Présentation :

Servir avec de la semoule.

Vins en harmonie :

Vin rouge : Côtes du Rhône - Rouge du Jura - Pinot noir Alsace
Ou un rosé frais selon la saison

Réputée pour son caratère, la saucisse de Montbéliard cultive surtout le goût du plaisir, transmis par chacun des acteurs de sa fabrication. Ce produit riche en surprises, autrefois star des tablées hivernales, s'invite désormais dans tous les instants de consommation et à toute saison...