

ROUGAIL SAUCISSES

lentilles et riz



Préparation : 15 min - **Repos :** - - **Cuisson :** 40 min - **Matériel :** -

Ingrédients : 6 personnes

- 6 petites saucisses fumées - (type saucisse de Montbéliard) - 3 oignons coupés en 4 - 1 gousse d'ail dégermée - 1 ½ c.s. d'huile d'olive - 4 tomates allongées bien mûres - 1 boîte de tomates pelées (240g) - 1 citron combava (facultatif) - 2 feuilles de kéfir (facultatif) - 1 c.c. rase de curcuma - 3 brins de thym - 1 feuille de laurier - quelques feuilles de coriandre - sel, poivre du moulin - 300 g de lentilles - 300 g de riz

1. Remplissez votre cuve en métal de 500 ml d'eau. Piquez les saucisses avec une fourchette puis faites-les cuire 15 minutes en programme VAPEUR. Réservez et videz l'eau. Dans la cuve, déposez les oignons et l'ail, versez l'huile d'olive. Lancez le programme EXPERT, 20 secondes/vitesse 13 (sans chauffer), rabattez, puis relancez 5 minutes/vitesse 2A/120°C. Râpez le zeste du citron combava.

2. Dans la cuve, ajoutez les tomates coupées en quatre, la boîte de tomates pelées avec le jus, les saucisses fumées coupées en tronçons de 2 cm environ, le zeste du combava, le curcuma, les feuilles de kéfir et le thym. Salez, poivrez et lancez le programme EXPERT 20 minutes/vitesse 1A/95°C.

3. Pendant ce temps, faites cuire le riz et les lentilles (accompagnées d'une feuille de laurier) séparément, selon les indications du paquet.

4. Servez les saucisses fumées avec les lentilles et le riz parsemé de coriandre.

Astuce du chef :

Vous pouvez remplacer le combava par de la citronnelle si vous n'avez pas.

Cook Expert ■

Modifiée le 25/08/16

© photos Sandra Mahut

© 2014 Hachette Livre (Marabout)

« Allergies alimentaires ! Cette classification ne tient pas compte des suggestions d'accompagnement ou des astuces, ni de la présence fortuite d'allergènes, ni des allergies croisées possibles entre aliments chez certaines personnes à risque. »