

Saucisses blanches et curry de bettes à l'ail des ours



“ Une petite poêlée bien sympa avec le curry de Fazeela, les côtes de bettes et les feuilles d’ail des ours congelés. Avant l’arrivée de l’ail des ours, mieux vaut faire de la place au congélateur pour les prochaines réserves! ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 personnes) :

- Les côtes d’une dizaine de [bettes](#)
- 1 gros [oignon](#)
- 1 [poireau](#)
- 1 belle poignée de feuilles d’[ail des ours](#) (ici congelées)
- 4 gousses d’[ail](#)
- 4 saucisses blanches
- 100 à 150 g de dés de jambon (facultatif)
- 350 ml de [coulis de tomates non assaisonné](#)
- Huile d’olive
- ½ à 2 c. à soupe de curry
- Sel et poivre

Les Étapes :

Rincez puis émincez les côtes de bettes et le poireau. Hachez l’oignon épluché. Épluchez les gousses d’ail. Écrasez les feuilles d’ail des ours sans les décongeler... *une manière de les ciseler !*

Dans une grande poêle anti-adhésive, faites revenir les dés de jambon quelques minutes. Ajoutez les saucisses. Faites cuire quelques minutes de chaque côté. Retirez les saucisses. Ajoutez l’oignon et le poireau émincés, les feuilles d’ail des ours ciselées, les gousses d’ail entières et les côtes de blettes.

Faites cuire une quinzaine de minutes en mélangeant régulièrement.

Ajoutez le coulis de tomates, le curry et les saucisses. Assaisonnez. Couvrez et laissez cuire le temps que les côtes soient fondantes... soit environ 30 à 60 minutes.

Servez bien chaud !

Et Que Dire De Plus ?

- L’utilisation des dés de jambon est facultative.
- Mes conserves de tomates : [Coulis de tomates non assaisonné, jus et concentré](#).
- Tout savoir sur les [bettes, blettes ou poirées à carde](#).