



Atelier cuisine / Rougail

publié le 15/03/2021

Descriptif :

Réalisation d'un rougail réunionnais par les élèves de 3E5.

Bonjour,

les élèves ont cuisiné un rougail saucisses la semaine 10 .

Voici la recette et les différentes étapes de réalisation.

Ingrédients	Quantité	
Pour 4 personnes :		
Saucisse Montbéliard	4	
Oignon	2	
Ail	3 gousses	
Gingembre	4 cm	
Tomates	6	
Thym	1 cs	
Cumin, piment	1 cc	
Sel	/	
Riz basmati	200g	

Etapes de préparation

1. Eplucher l'oignon, l'ail, le gingembre
2. Faire cuire les saucisses dans de l'eau bouillante pendant 10 min (pour éliminer l'excès de sel et de gras)
3. Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée
4. Ciseler l'oignon + tailler les tomates en dés + tailler les saucisses en rondelles
5. Egoutter le riz
6. Faire revenir dans une sauteuse dans un peu d'huile l'oignon et le thym
7. Ajouter : l'ail pressé + le gingembre râpé + les tomates + épices + sel
8. Faire mijoter 10 min à couvert puis 10 min à découvert (cela doit compoter)
9. Faire revenir la saucisse et l'ajouter à la compotée
10. Dresser dans un plat







Bon appétit !



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.