

Les recettes du LE POTAGER Coudoux



ONE PAN AUX SAUCISSES ET LÉGUMES :

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 400 g pomme de terre grenaille ou ratte
- 200 g haricots verts
- 1 petit brocoli
- 2 poivron rouges
- 6 saucisse fumée
- 1 cuillère à café paprika
- 1 cuillère à café ail semoule
- 1 cuillère à café origan séché
- huile d'olive
- sel et poivre

PRÉPARATION :

1 / Préchauffez votre four à 180°C.
Préparez et nettoyez vos légumes : les pommes de terre et coupez-les en deux sans les éplucher. Equeutez les haricots verts. Les fleurettes des brocolis. Pelez et épépinez les poivrons puis coupez-les en lanières.
Puis coupez les saucisses en rondelles épaisses.

2 / Préparez 1 ou 2 plaques recouvertes de papier cuisson et déposez-y tous vos légumes et les saucisses.
Arrosez d'huile d'olive et parsemez de paprika, ail semoule d'origan séché.
Salez et poivrez.

Note

Cette recette est facile à réaliser car tous les ingrédients sont réunis sur un plaque. Ils cuisent ensemble au four. Vous pouvez mettre tous les légumes de saison que vous souhaitez. Vous pouvez remplacer les saucisses par du poulet.

3 / Enfourez la ou les plaques de légumes et saucisses pour 25 à 30 minutes en remuant et inversant à mi-cuisson.

4 / Servez avec du quinoa ou du riz.