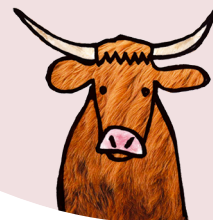


# Recette de la ferme du pré d'Esty

---



## Saucisses et merguez de boeuf

Les saucisses de boeufs ou les merguez de boeuf sont faites à partir d'une viande très peu grasse. Pour préparer leur cuisson - four, cocotte ou barbecue - il ne faut pas les piquer car elles seraient sèches.

---

## Le Rougail de saucisse ou de merguez

### Cette recette est inspirée de la cuisine réunionnaise.

Faire revenir des morceaux de saucisses ou merguez dans un peu d'huile d'olive.

Les retirer dès qu'elles sont dorées et dans cette même poêle, faire revenir des épices selon vos goûts : curcuma, massale (variante au curry), gingembre, un peu de piment...

Mais attention... car avec des merguez coupées en tronçons, ce plat sera déjà épicé !

Dans une autre poêle, faire dorer quelques oignons, y ajouter des tomates coupées en morceaux.

Ajouter des gousses d'ail écrasé (sans faire revenir l'ail qui deviendrait amer).

Mélanger ces deux préparations et laisser cuire doucement en surveillant l'élimination de l'excès d'eau...

Ce plat s'accompagne avec du riz.



Producteur et éleveur de veau et de boeuf :

Benoit Hillion - 06 50 21 28 48 - 4 rue riquefosse - 60380 Morvillers - lepredesky@gmail.com

---

Retrouvez toutes nos recettes sur [fermedupredesky.com](http://fermedupredesky.com)