



Ragoût de kale, saucisse & haricots blancs



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 saucisses (aux herbes de préférence)
2 oignons (éminces)
4 gousses d'ail (émincées)
500 grammes de chou frisé (ou de chou frisé, émincé)
2 boîtes de tomates pelées
1 cuillère à soupe fleur de sel
poivre noir
1 cuillère à soupe de graines de fenouil
1/2 cuillerée à thé poivre de cayenne
2 boîtes d'haricots blancs

Méthode de préparation

- 1.** Dans une grande sauteuse (de préférence en fonte), laissez chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Retirez le boyau des saucisses et faites cuire la viande en l'égrenant. Ajoutez le reste de l'huile et mélangez l'oignon et l'ail à la viande. Laissez étuver pour attendrir les oignons et l'ail.
- 2.** Ajoutez le chou et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 3.** Ajoutez les tomates pelées, le sel, le poivre, les graines de fenouil et le piment de Cayenne. Couvrez et laissez mijoter pendant un quart d'heure.
- 4.** Ajoutez les haricots égouttés et poursuivez la cuisson pendant cinq minutes.