

INGRÉDIENTS

1 paquet de Sensational Saucisse Mexican Style Garden Gourmet

1 oignon

1 gousse d'ail

100 g de carottes

150 g de fenouil

150 g de poivron rouge

huile d'olive pour la friture

2 cuillères à café de sauge séchée

2 cc de graines de fenouil

1 pot de haricots rouges (250g)

1 pot de haricots blancs (250g)

1 pincée de sel

1 pincée de poivre noir

1 boîte de tomates en dés

1 poignée d'épinards frais



Essayez ce ragoût de haricots avec notre Sensational saucisse végétale de Garden Gourmet. Un plat idéal pour une soirée d'hiver !

PRÉPARATION

1. Préparation des légumes

Hachez l'oignon et l'ail. Coupez la carotte, le fenouil et le poivron en morceaux. Égouttez les haricots dans une passoire et rincez. Ecrasez grossièrement les graines de fenouil pour que l'arôme se libère.

2. Cuisson des ingrédients

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon, l'ail et la moitié des graines de fenouil et de la sauge dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les carottes, le fenouil et le poivron. Faites revenir brièvement et ajoutez les dés de tomates.

3. Cuisson des saucisses

Portez à ébullition et laissez mijoter les légumes environ 10 minutes à feu doux. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites revenir les saucisses dans un peu d'huile dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées selon les instructions sur l'emballage.

4. Préparation finale

Laissez les épinards rétrécir dans le ragoût de haricots. Coupez chaque saucisse en 4 morceaux et mettez-les dans le ragoût. Saupoudrez du reste des graines de fenouil et c'est prêt à être servi ! Vous pouvez également remplacer les haricots blancs par des pois chiches ou remplacer une partie des haricots par des lentilles.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.CH/FR](https://gardengourmet.ch/fr)