Saucisses aux légumes - VÉGÉ



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INGRÉDIENTS

- 6 saucisses végétariennes
- 4 à 8 carottes d'Oka, râpées
- 300 grammes de chou rouge d'Oka*, émincé
- 2 oignons verts d'Oka, tranchés finement
- 1 tomate d'Oka, en dés
- 90 ml de mayonnaise légère
- 45 ml de vinaigre de vin blanc
- 60 grammes de fromage ricotta d'Oka
- 6 pains hot-dog bretzel d'Oka
- 1 pincée d'épices fumé aux piments de St-Joseph-

INSTRUCTIONS

Chauffer votre BBQ en huilant les grilles(ou votre four).

Trancher finement les oignons verts, en séparant les bulbes blancs des tiges vertes. Couper la tomate en dés, peler, râper les carottes et dans un bol, mélanger les tomates, ½ des tiges d'oignons verts, **⅓** du vinaigre de vin blanc, un filet d'huile, saler et poivrer au goût.

Dans un bol, mélanger **⅓** de la mayonnaise, le vinaigre restant, un filet d'huile, sel, poivre, ajouter le chou, les carottes, les bulbes d'oignons verts et mélanger.

Dans un bol, mélanger les saucisses avec un filet d'huile, ½ du mélange d'épices et griller les saucisses sur le BBQ (ou dans une grande poêle avec un filet d'huile) 5 minutes.

Griller les pains sur le BBQ (ou dans la poêle réservée, chauffée à feu moyen-vif) pendant 2 minutes.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise restante, 1 c. à s. d'eau et le mélange d'épices restants.

Monter les assiettes en répartissant les pains grillés, une saucisse, une cuillérée de salade de chou, un filet de mayonnaise, des tomates en dés, du ricotta et des tiges d'oignons verts restantes.

Servir la salade de chou restante en accompagnement.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

900
calories

ACCOMPAGNEMENT

Salade de chou rouge

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

au jour le jour

bon appetit