

SAUCISSES DE PORC GRILLÉES ET PEPERONATA

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

480
CALORIES

19 g
PROTÉINES

18 g
GLUCIDES

38 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

30
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Saucisse et
saucisson

INGRÉDIENTS

4 à 6 Saucisses italiennes de porc 4 à 6

PEPERONATA

1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml
2	Poivrons jaunes moyens, coupés en lanières de 1 cm (1/2 po)	2
2	Poivrons rouges moyens, coupés en lanières de 1 cm (1/2 po)	2
1	Gros oignon, coupé en dés	1
2	Gousses d'ail, hachées finement	2
1/4 tasse	Persil italien, haché finement	65 ml
2 c. à table	Câpres	30 ml
2 c. à table	Vinaigre de vin rouge	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Cuire les saucisses sur le barbecue pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites. Retirer du gril et laisser reposer.
2. Dans une grande casserole ou poêle, chauffer d'huile d'olive à feu moyen et ajouter les poivrons et les oignons. Cuire en remuant régulièrement pendant 15 à 20 minutes.
3. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 5 minutes.
4. Retirer du feu et ajouter le persil, les câpres et le vinaigre de vin rouge. Assaisonner avec du sel et du poivre au goût.
5. Trancher la saucisse et la servir avec peperonata.