



Beurres et Sauces

Sauce aux saucisses



30 min **5 min** **20 min** **5 min** **152**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des saucisses

- 1 Éplucher l'oignon et l'ail à l'aide d'un couteau d'office. Émincer l'oignon et l'ail à l'aide d'un couteau de chef sur une planche à découper.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive sur feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail. Laisser cuire pendant 2 à 3 minutes, en mélangeant régulièrement.
- 3 Ajouter les saucisses dans la poêle.
- 4 Casser les saucisses en morceaux à l'aide d'une cuillère en bois et laisser dorer. Remuer de temps en temps en raclant le fond de la poêle.

Étape 2

Cuisson de la sauce

- 1 Une fois la viande bien dorée, ajouter la farine et bien la mélanger avec la graisse de la viande. Laisser cuire pendant 3 minutes en remuant régulièrement.
- 2 Verser le lait et amener la préparation à frémissement. Baisser le feu sous la poêle, laisser cuire à découvert pendant 15 minutes.
- 3 Une fois la sauce épaissie, la retirer du feu.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la sauce

625 ml **Lait écrémé**
3 **Saucisse(s) de
Strasbourg**
30 g **Farine**
0.5 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
0.5 botte(s) **Ciboulette**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

0.5 botte(s) **Ciboulette**
1 **Poivre**

- 4 Laver la ciboulette. La ciseler à l'aide d'un couteau de chef et en réserver une pincée pour le dressage.
- 5 Ajouter la ciboulette dans la sauce. Saler.

Étape 3

Dressage

- 1 Décorer la sauce de ciboulette et de poivre moulu.
- 2 Servir chaud.