



Beurres et Sauces

Sausage gravy



30 min 5 min 20 min 5 min 304

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la saucisse

- 1 A l'aide d'un couteau d'office, éplucher l'oignon et l'ail puis à l'aide d'un couteau de cuisine, les ciseler finement sur une planche à découper.
- 2 Faire chauffer de l'huile d'olive à feu doux dans une sauteuse puis ajouter l'ail et l'oignon. Laisser cuire 2 à 3 minutes en mélangeant régulièrement pour éviter que les aromates n'accrochent au fond de la sauteuse.
- 3 Inciser le boyau entourant la saucisse et la presser au dessus de la sauteuse pour faire sortir la chair.
- 4 A l'aide d'une cuillère en bois, émietter la chair à saucisse, puis laisser colorer la viande en décollant les sucs au fond de la sauteuse.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Une fois la viande bien colorée, ajouter la farine pour réaliser un roux avec le gras de la viande. Laisser cuire 3 minutes en remuant fréquemment.
- 2 Verser le lait et porter à ébullition. Mettre sur feu doux et laisser cuire à découvert pendant 15 minutes.

Eteindre le feu

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le sausage gravy

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

Ingrédients pour le dressage

1 **Ciboulette**
1 **Poivre noir**

3

Étape 2 - 10 min.

4 Laver la ciboulette et la ciseler sur la planche à découper à l'aide du couteau de cuisine. En réserver une petite pincée pour la garniture.

5

Ajouter la ciboulette à la sauce et assaisonner avec du sel.

Étape 3

Dressage

1

Saupoudrer la sauce de ciboulette ciselée et de poivre fraîchement moulu.

2

Servir chaud.