

Vous avez des diots et quelques légumes ? Parfait pour un wok en toute simplicité.

Ingrédients (pour 4-5) :

- * 4 diots nature de Savoie
- * 4 Pormonier
(saucisse de Savoie au chou)
- * 4 courgettes (1kg)
- * 600g de tomates
- * 2 poivrons
- * 1 petite aubergine
- * 1 gousse d'ail
- * 2 oignons
- * sel et poivre
- * 2 branches de thym
- * 1 verre d'eau



Préparation :

Couper les saucisses en gros cubes.

Les faire revenir à sec dans le wok chaud.

Pendant ce temps, préparer séparément les légumes :

- courgettes lavées, coupées en 2 et en cube
- poivron lavé, épépiné et couper en rectangle
- laver et couper les tomates en gros cubes
- laver, peler et couper l'aubergine en petits morceaux
- ail lavé et écrasé
- oignons pelés et émincés

Quand les saucisses ont un peu rendu leur gras, l'enlever pour qu'elles puissent dorées.

Renouveler cette opération « gras retiré » autant de fois que nécessaire (pour que les diots rendent leur gras). 3 fois suffisent en général.

Baisser le thermostat et ajouter l'ail et l'oignon. Laisser cuire à feu doux quelques minutes à couvert.

Puis ajouter le poivron, l'aubergine et le verre d'eau. Laisser cuire à feu doux quelques minutes à couvert.

Ajouter enfin les courgettes, les tomates et le thym. Assaisonner.

Laisser cuire à feu doux à couvert une heure environ.

Remuer de temps en temps.

Quand c'est cuit, arrêter le thermostat et déguster bien chaud.

Astuces :

J'ai un wok électrique assez grand qui permet une cuisson aisée et sans trop de matières grasses. J'utilise toujours le couvercle dessus avec.

J'ai la chance de pouvoir me fournir en légumes frais chez un maraîcher bio dans mon village « Flam'en vert », ils ont d'ailleurs gagné un concours national cet été et le chef cuisinier de l'Elysée a cuisiné leurs légumes le 4 septembre 2018 pour le président ! Bravo !!

Attention à ne pas trop saler car les saucisses sont déjà salées !

Pour verser le gras des saucisses sans souci, je mets du papier essuie-tout dans un pot de yaourt vide (j'en garde toujours quelques-uns lavés) posé sur du papier journal (en cas de mauvaise manipulation pour ne pas retrouver son plan de travail plein de jus bien gras) ce qui permet d'absorber le gras brulant et jeter le tout à la poubelle quand le gras a figé et/ou refroidi.

Sans les saucisses, ce wok peut être une base de ratatouille.