

ROUGAIL SAUCISSES

RUP001

SPECIALITE

METRO MADA RUN

CATEGORIE

Apéritif	<input type="checkbox"/>	Soupe	<input type="checkbox"/>
Entrée	<input type="checkbox"/>	Accompagnement	<input type="checkbox"/>
Plat	<input checked="" type="checkbox"/>	Condiment	<input type="checkbox"/>
Dessert	<input type="checkbox"/>	Autre (à préciser)	<input type="checkbox"/>

REGIME

STANDARD VEGGIE

CONSEILS ET REMARQUES

Réchauffage

Micro-onde: réchauffer à puissance maximale, entre 1min30 et 2 min pour les bocaux 1 part, et entre 5min et 7 min pour les bocaux 3-4 parts, selon la puissance de votre micro-onde.

Casserole : réchauffer à feu doux jusqu'à frémissement. Remuer régulièrement, ne pas faire bouillir.

Dégustation

Selon la tradition réunionnaise, le rougail saucisse se consomme avec du riz blanc accompagné de « grains » (lentilles, haricots rouges ou pois du cap cuisinés à la réunionnaise) et de rougail tomates fraîchement préparé.

Il peut aussi se déguster avec du riz jaune ou du zembrocal/riz jaune, notamment lors des fameux pique-niques réunionnais.

Remarques

Notre recette est bien évidemment inspirée de la recette traditionnelle, mais notre rougail est préparé avec des saucisses fumées sans addition de sel ni d'huile lors de la préparation.

LISTE DES INGREDIENTS

Ingrédients	%
Saucisses fumées	37,98
Tomates	47
Oignons	13
Ail	1,4
Gingembre	0,4
Curcuma	0,17
Thym	0,05
Poivre	<0,001

NOMBRE DE PARTS	POIDS NET (GRAMMES)
1	240
3-4	860

VALEURS NUTRITIONNELLES (100G)

Protéines	Glucides	Sucres	Lipides	AGS	Kcal	Kj	Sel
6,38	3,91	2,86	12,3	7,39	192,62	805,92	0,91

ALLERGENES

Contient ☒

Peut contenir des traces ☒

Gluten	A	<input type="checkbox"/>	Fruit à coques	H	<input checked="" type="checkbox"/>
Crustacé	B	<input type="checkbox"/>	Céleri	I	<input checked="" type="checkbox"/>
Œuf	C	<input type="checkbox"/>	Moutarde	J	<input checked="" type="checkbox"/>
Poisson	D	<input type="checkbox"/>	Sésame	K	<input checked="" type="checkbox"/>
Arachide	E	<input type="checkbox"/>	Sulfite	L	<input checked="" type="checkbox"/>
Soja	F	<input checked="" type="checkbox"/>	Lupin	M	<input type="checkbox"/>
Lait	G	<input type="checkbox"/>	Mollusque	N	<input type="checkbox"/>

*Les allergènes potentiellement existant à l'état de traces proviennent du curcuma qui représente 0,17% des ingrédients de notre rougail saucisses