

SQUICK SQUICK AUX SAUCISSES ET LÉGUMES

Debbie Dufour
Mélanie Marchand et
Jean-Philippe
Jacques

INGRÉDIENTS

- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 saucisses italiennes
- 2 poivrons de couleur
- 2 courgettes en spirale
- 4 tasses de brocoli en fleurons
- 3 tasses de fromage en grains
- Mayonnaise ou crème sure en accompagnement

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 450 °F et/ou OPTION RAPIDE: Préchauffer le MicroGrill, 3 minutes au microonde.
2. Mettre les saucisses et les poivrons sur la plaque avec 1 c. à soupe d'huile. Cuire au four 25 minutes. Couper les saucisses en rondelles. Réserver. OPTION RAPIDE: 6 minutes au microonde dans le MicroGrill, avec poivrons et oignons.
3. Entre-temps, à l'aide du spiraleur à main, spiraler les courgettes.
4. OPTION RAPIDE : blanchir les brocolis et les spirales 4-5 min dans le cuit-pâtes.
5. Incorporer l'ail, les courgettes et les brocolis aux poivrons. Huiler, saler et poivrer.
6. Répartir les saucisses et le fromage sur le mélange de légumes sur la feuille en silicone. Cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu et que les légumes soient chauds.
7. Servir les saucisses, les légumes et le fromage avec la sauce mayonnaise ou de la crème sure.

