

RAGOÛT DE GOMBOS ET BUTTERNUT

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de courge butternut
- 200 grammes de gombos
- 300 grammes de saucisse
- 2 portions petites d'oignon, cru (100 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 cm de racine de gingembre
- 100 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 20 grammes d'épices de votre choix (curry, raz hel hanout, zaatar...)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'arachide (10 g)
- 15 grammes de cranberries séchées
- 15 grammes de tomate, concentré
- 600 grammes de bouillon de légumes,
- 2 feuilles de laurier et quelques brins de coriandre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez la courge puis taillez la chair en cubes de 3cm environ. Nettoyez bien les combos puis plongez les 1mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraichissez les sous l'eau froide, puis égouttez les
- 2° Pelez le gingembre, épluchez les oignons, et la gousse d'ail, puis hachez grossièrement. Dans un robot, mixer en purée les ingrédients.
- 3° Taillez les saucisses en morceaux d'environ 2cm environ. Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse et faites les revenir. Lorsqu'ils sont bien dorés, récupérez les et réservez.
- 4° Ajoutez les cubes de courge dans la sauteuse et faites les revenir 2, 3 minutes sur feu vif. Ajoutez le concentré de tomates et la purée d'oignons au gingembre, puis faites revenir 3/4mn de plus en remuant. Ajouter le bouillon de légumes chaud, le lait de coco, les épices, le laurier, le sel, poivre. Portez à ébullition puis laissez mijoter 20mn à couvert.
- 5° Ajoutez ensuite les cranberries, les gombos, les morceaux de saucisse, le jus de citron et laissez mijoter 5mn supplémentaires.
- 6° Parsemez de coriandre fraîche avant de servir chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (472 g)	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	392 kcal	20 %
LIPIDES	6 g	26 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	12 g	62 %
CHOLESTÉROL	13 mg	60 mg	20 %
SODIUM	217 mg	1025 mg	43 %
GLUCIDES	4 g	20 g	7 %
SUCRES	2 g	10 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	23 %
PROTÉINES	4 g	18 g	—