



# SAUCISSES ET CHOU BRAISÉS

Braiser de la viande, c'est la faire cuire lentement, à feu doux. C'est une méthode de cuisson facile et économique! Cette technique consiste à d'abord faire dorer la viande dans l'huile, puis à la faire mijoter dans un peu de liquide dans une poêle bien couverte pour en faire ressortir toute la saveur. La cuisson lente permet également d'attendrir le chou.



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN | TEMPS DE CUISSON : 60 MIN | PORTIONS : 4



## À PROPOS DU CHEF

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

## INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive, divisé

4 grosses saucisses italiennes douces  
(ou 6 saucisses moyennes)

1 oignon moyen, tranché

2 gousses d'ail hachées

1 pomme, pelée et coupée en quartiers

½ chou pommé, tranché

2 branches de thym frais ou 5 ml (1 c. à thé)  
de thym séché

15 ml (1 c. à table) de vinaigre blanc

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir moulu

125 ml (½ tasse) de bouillon de bœuf

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Faire chauffer une poêle épaisse allant au four ou une poêle en fonte à feu moyen. Ajouter 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive et faire dorer les saucisses pendant 3 minutes de chaque côté (ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées).
3. Retirer les saucisses de la poêle et réserver. Ajouter le reste de l'huile et l'oignon. Faire revenir pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement tendre.
4. Ajouter l'ail, la pomme, le chou et le thym et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
5. Ajouter le vinaigre, le sel, le poivre et le bouillon de bœuf. Remettre les saucisses dans la poêle et les recouvrir d'un couvercle bien ajusté ou de papier d'aluminium. Faire cuire au four pendant 30 minutes.
6. Retirer le couvercle et remuer doucement. Remettre au four et cuire encore 15 minutes. Servir chaud.

**Cuisson sur la cuisinière :** Suivre les étapes 2 à 5, mais une fois la poêle recouverte, au lieu de la mettre au four, faites cuire pendant 10 minutes à feu vif. Baisser ensuite le feu à moyen-doux et faire mijoter pendant 45 à 60 minutes, en remuant à une ou deux reprises.

### TRUCS

- » Conservez les restes jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.
- » Pour congeler, laisser refroidir, puis transférer dans des contenants sécuritaires pour les aliments, en enlevant tout excès d'air, et congeler pour un maximum de 3 mois. Décongeler au réfrigérateur toute la nuit et chauffer jusqu'à 74°C (165°F) ou plus avant de servir.