



# Ragoût de kale, saucisse & haricots blancs

**Temps de préparation**

30 min à 1h

**Difficulté**

Facile



## Ingrediënten

2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 saucisses (aux herbes de préférence)  
2 oignons (émincés)  
4 gousses d'ail (émincées)  
500 grammes de chou frisé (ou de chou frisé, émincé)  
2 boîtes de tomates pelées  
1 cuillère à soupe fleur de sel  
poivre noir  
1 cuillère à soupe de graines de fenouil  
1/2 cuillerée à thé poivre de cayenne  
2 boîtes d'haricots blancs

## Bereidingswijze

- 1.** Dans une grande sauteuse (de préférence en fonte), laissez chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Retirez le boyau des saucisses et faites cuire la viande en l'égrenant. Ajoutez le reste de l'huile et mélangez l'oignon et l'ail à la viande. Laissez étuver pour attendrir les oignons et l'ail.
- 2.** Ajoutez le chou et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 3.** Ajoutez les tomates pelées, le sel, le poivre, les graines de fenouil et le piment de Cayenne. Couvrez et laissez mijoter pendant un quart d'heure.
- 4.** Ajoutez les haricots égouttés et poursuivez la cuisson pendant cinq minutes.