

PÂTES AU CHOU ET À LA SAUCISSE



Cette recette s'inscrit dans la tradition des plats de pâtes rustiques et nourrissants de la cuisine italo-américaine. L'ajout de chou, ingrédient humble et économique, permet d'apporter du volume, de la texture et une valeur nutritionnelle supplémentaire à une sauce tomate classique à la saucisse. C'est un plat du quotidien, pensé pour rassasier toute la famille avec des ingrédients simples et accessibles.

Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
 - **Temps de cuisson:** 25 mins
 - **Portions:** 8
-

Ingredients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ½ petit chou vert (environ 450 g), émincé finement
- 1 oignon jaune moyen, émincé
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- ½ cuillère à café de sel fin, plus au besoin
- ½ cuillère à café de poivre noir moulu, plus au besoin
- 450 g de saucisse italienne douce ou nature, boyaux retirés
- 2 gousses d'ail, hachées ou râpées
- 1 boîte (800 g) de tomates concassées sans sel ajouté

- 450 g de pâtes sèches (fusilli ou autre)
 - Parmesan ou pecorino romano râpé finement (optionnel, pour servir)
-

Préparation

Etape 1

Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée sur feu vif pendant que la sauce est préparée.

Etape 2

Dans une grande cocotte ou une sauteuse, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle scintille. Ajouter le chou, l'oignon, les graines de fenouil, le sel et le poivre. Faire revenir en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes ramollissent et réduisent de volume, environ 5 minutes.

Etape 3

Incorporer la saucisse et la faire cuire en l'émipliant à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule jusqu'à ce qu'elle perde presque toute sa couleur rose, environ 3 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson une minute supplémentaire, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et parfumée.

Etape 4

Ajouter les tomates concassées et porter à frémissement. Laisser mijoter doucement pendant 15 à 20 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement et que les saveurs se concentrent. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Etape 5

Cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter puis les incorporer directement dans la sauce. Mélanger soigneusement, ajuster l'assaisonnement, puis servir bien chaud, avec du fromage râpé si désiré.