

SANDWICHS AUX SAUCISSES ITALIENNES ET PEPERONATA

Le hot dog, revu, corrigé et grandement amélioré grâce à une sauce de poivrons italiennne exceptionnelle! Un mets simple et délicieux, entièrement préparé au micro-ondes. Vous pouvez remplacer les saucisses piquantes par des saucisses douces.

4 portions

\$\$ → → → ▲ ▲

4	saucisses italiennes 4 piquantes (environ 1 lb/500 g)	
4	petits pains crouûts italiens	4

PEPERONATA

2 c/tab	huile d'olive	30 ml
1	oignon coupé en tranches fines	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	gros poivron rouge ou jaune, coupé en fines lanières	1
1	gros poivron vert, coupé en fines lanières	1
2	tomates épépinées et hachées	2
2 c/thé	basilic séché	10 ml
2 c/thé	origan séché	10 ml
	sel et poivre	

Préparation de la peperonata

■ Dans un plat allant au micro-ondes d'une capacité de 8 tasses (2 L), mélanger l'huile, l'oignon et l'ail. Couvrir et cuire au micro-ondes, à intensité maximum, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli (brasser une fois en cours de cuisson). Ajouter les poivrons rouge et vert, les tomates, le basilic et l'origan. Saler et poivrer. Couvrir et cuire, à intensité maximum, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres (brasser deux fois en cours de cuisson). Réserver.

■ Disposer les saucisses en cercle, sur le pourtour d'une plaque à rissoler allant au micro-ondes. À l'aide d'une fourchette, piquer les saucisses en plusieurs endroits. Couvrir de papier ciré et cuire au micro-ondes, à intensité maximum, de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les saucisses soient cuites (retourner les saucisses et tourner le plat une fois en cours de cuisson). Laisser reposer pendant 3 minutes.

■ Entre-temps, envelopper les pains dans des essuie-tout, sans serrer. Cuire au micro-ondes, à intensité faible (30%), de 30 à 60 secondes ou jusqu'à ce que les pains soient chauds. Couper chaque pain en deux sur la longueur et y glisser une saucisse. Garnir de la peperonata. Servir aussitôt.