Ratatouille

En deux mots :

Un des plats phares de l'été, aubergines, tomates, poivrons, courgettes pour faire le plein de soleil, de vitamines, de minéraux.

Un mélange de couleurs, de goûts, de texture pour se régaler en toute simplicité.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1h00

Difficulté :

Ingrédients

- 100 g de courgette
- 50 g de poivron jaune
- 50 g de poivron rouge
- 50 g de poivron vert
- 100 g d'aubergine
- 150 g de tomate
- 1 demi- d'oignon
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- 0,5 pincée d'herbes de provence
- 1 feuille de laurier
- 0,25 pincée de sel
- 0,25 pincée de poivre

Instructions

Trier l'oignon et le ciseler, réserver

Laver les autres légumes, les couper en dès de taille moyenne, réserver

Mettre l'huile à chauffer dans une sauteuse, ajouter l'oignon et le laisser revenir 5 minutes à feu moyen (ajouter un peu d'eau au besoin pour qu'il ne noircisse pas)

Ajouter les autres légumes coupés en dés

Ajouter les aromates, saler et poivrer

Couvrir et laisser cuire à feu moyen environ 1h00

Surveiller la cuisson, ajouter un peu d'eau si les légumes accrochent un peu, découvrir légèrement s'il y a trop de liquide pour qu'il s'évapore

Rectifier l'assaisonnement au besoin

Accompagnement :

Riz basmati, filet de poisson, saucisse ou merguez...

Astuces :

Elle peut être mangée froide ou être intégrée à d'autres préparations, oeufs brouillés ou en cocotte, muffins, flans...

Envie de goût un peu plus marqué, il suffit d'ajouter des câpres et des olives vertes et voilà un autre plat qui pepse inspiré de la caponata sicilienne.

Aller plus loin :

Vous n’êtes pas fan d’un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si

vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.