

Recette

Qu'est-ce qu'on MiAM ?



Ratatouille niçoise



personnes
10

Quoi ?

Pour 200 gr/pers

500 gr de d'aubergines

500 gr de poivrons rouges et verts

500 gr de courgettes

500 gr de tomates

100 gr d'oignons

3 gousses d'ail

Aromatiques : thym, basilic, sauge

Huile d'olive

Sel - Poivre

Option

Accompagnement polenta

Comment ?

1. **Le secret** d'une ratatouille est la cuisson séparée des légumes
2. Mondez (pelez) les tomates à l'eau bouillante incisées au sommet ou avec un économe à dents – Coupez en quartiers épais – Epépinez – Dans une casserole, faites les cuire jusqu'à assèchement – Salez et ajoutez le basilic ciselé à la fin – Réservez
3. Videz le cœur des courgettes (si gros pépins) – Ne pas éplucher – Coupez en cubes de 2 cm
4. Coupez des rondelles d'aubergines avec la peau d'1 cm, recoupées en 4
5. Epépinez les poivrons – Coupez en larges lamelles de 3 cm
6. Emincez les oignons – Dans une poêle/Wok, faites revenir les légumes séparément dans l'huile d'olive sans saler – **Conseils** : pour consommer moins d'huile, oindre les légumes d'huile avant cuisson
7. Regroupez tous les légumes dans une marmite – Ajoutez l'ail et le thym
8. Laissez mijoter à couvert et feu doux pendant une heure jusqu'à une compotée qui ne baigne pas dans le liquide de cuisson
9. Ajustez le sel à la fin – Poivrez



La Dantine