

Ratatouille

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 103 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.956

Les ingrédients

- 1.0 u Courgette
- 1.0 u Aubergine
- 1.0 u Poivron rouge
- 1.0 u Oignon
- 4.0 u Tomate
- 2.0 u gousse ail
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Thym
- 1.0 p Romarin

Préparation des légumes

Lavez et coupez le poivron en deux, épépinez le, taillez le en dès.

Laver les aubergines, les tomates et la courgette; puis taillez les en dès séparés.

Éplucher et hachez l'oignon et l'ail.

Cuisson

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile. Puis cuisez les dès d'aubergine pendant 5 min. Ajoutez l'oignon, le poivron, les tomates et laissez cuire 10 supplémentaires. Enfin ajoutez la courgette, l'ail et les herbes de Provence et laissez cuire 10 min.

Présentation

A proposer dès les beaux jours venus... avec une petite grillade.