

Ratatouille Dietpassion

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 aubergine
- 1 poivron
- 2 courgettes
- 3 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de thym
- Sel, poivre
- 1 càc de concentré de tomate (facultatif)
- 1 càs d'huile d'olive

Recette

- ☀ Laver les légumes.
- ☀ Peler les poivrons. Couper en dés les tomates et les poivrons, éplucher l'oignon et l'ail et les couper en cubes. Couper les courgettes et les aubergines en cubes
- ☀ Faire chauffer l'huile dans une cocotte, ajouter l'oignon, l'aubergine et faire revenir 3 minutes à feu vif. Y ajouter les poivrons et laisser cuire 2 minutes à feu vif, puis ajouter les courgettes, les tomates, l'ail, le concentré de tomate, le thym, le laurier, le sel et le poivre.
- ☀ Laisser mijoter 5 minutes à couvert puis découvrir. Laisser cuire environ 20 minutes à feu moyen. Si vous souhaitez une texture plus fondante, laisser cuire 10 minutes de plus.
- ☀ C'est prêt !
- ☀ Bonne dégustation !



ALEXIA CORION

DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE