

# Ratatouille Dietpassion

Ingédients 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 t 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 ç 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

