

Accompagnement

Préparation +
cuisson: 40 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 1 aubergine de taille moyenne (+/- 350 gr)
- 3 petites courgettes (+/- 450 gr)
- 1 poivron
- 4 tomates
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 branche de romarin
- Sel et poivre

Suggestion

- Le but de cette méthode est de cuire chaque légume à point afin qu'il livre son meilleur goût
- Vous pouvez aussi ajouter d'autres herbes selon votre goût.

Ratatouille niçoise

Le secret pour qu'une ratatouille ne devienne pas une piperade (voir une soupe) et que chaque légume garde tout son goût est de cuire les ingrédients séparément.

- Coupez l'aubergine en cubes et les courgettes en rondelles. Pelez et coupez l'oignon. Hachez l'ail.
- Dans deux poêles différentes, faites chauffer deux càs d'huile d'olive. Dans l'une des poêles, faites cuire doucement les courgettes et dans l'autre, faites griller l'aubergine.
- Dans une casserole, faites rissoler les oignons et l'ail. Dès que l'oignon est cuit, retirez la casserole du feu.
- Dès que les courgettes et aubergines ont atteint leur point de cuisson, mettez-les dans la même casserole que les oignons.
- Pendant ce temps, coupez et épépinez le poivron, pelez et coupez les tomates.
- Une fois les courgettes et aubergines cuites, faites revenir brièvement les tomates et faites cuire le poivron. Une fois cuits ajoutez-les à la casserole.
- Ajoutez le thym, le romarin et le laurier, salez, poivrez et terminez la cuisson pendant 5 minutes.
- C'est prêt !



Suggestion de présentation

the
peas
green food