

RATATOUILLE



Végétarien



Sans
arachides



Végétalien



Sans
lactose



Sans
gluten



Zéro
gaspi

- 3 courgettes
- 1 aubergine
- 2 lbs de tomates
- 1 oignon
- 1 poivron rouge ou jaune
- 2 gousses d'ail
- Thym
- Riz
- Sel, poivre



4 personnes



Préparation :
20 minutes



Cuisson :
45 minutes - 1 heure

Vous aurez besoin de :

- un couteau
- une sauteuse (ou une grosse poêle)
- une planche à découper
- un saladier



1. Lavez les légumes.
2. Coupez les légumes et les séparer en 3 saladiers :oignons-poivrons, aubergines-courgettes, et tomates-ail-thym. zucchini, les tomates et les aubergines en rondelles. Coupez le poivron en dés. Émincez finement l'oignon.
3. Dans une sauteuse, faites chauffer de l'huile d'olive. Cuire les oignons et les poivrons à feu doux-moyen jusqu'à ce qu'ils soit dorés (15 mn environ). Réservez.
4. Dans la même sauteuse, cuire ensuite les zucchini et l'aubergine. Les faire revenir pendant environ 8 minutes environ en remuant de temps en temps pour ne pas que ça colle. N'hésitez pas à rajouter un peu d'huile d'olive.
5. Ajoutez les tomates, l'ail et le thym. Laissez mijoter pendant 10 minutes puis ajoutez un peu de riz (il servira à absorber le jus des tomates). Couvrez et laissez mijoter 30 minutes.
6. Préchauffez votre four à 380 F.
7. Utilisez votre plat à four (idéalement, le même) et faites-les caraméliser pendant 15 minutes.
8. Ajoutez le sel et le poivre selon vos goûts.
9. C'est prêt !

Bon appétit !



Vous pouvez utiliser des légumes un peu abîmés pour cuisiner la ratatouille, une fois cuits ça ne se verra pas et le goût sera encore meilleur !