

Légumes variés Ratatouille



1h15 20 min 40 min 15 min 216

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Découper les légumes

- 1 Prendre les aubergines, couper le pédoncule. Les disposer à la verticale et couper des tranches de 1 ou 2 cm d'épaisseur.
- 2 Superposer les tranches, les tailler dans la longueur, puis en cubes à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 3 Tailler les courgettes dans la longueur, puis superposer les tranches, tailler de longues lanières puis des cubes. Réserver dans un récipient différent.
- 4 Ne pas tailler les légumes trop petits.
- 5 Epépiner le poivron, le couper en deux et retirer les graines. Puis le couper en lamelles. Réserver à part.
- 6 Eplucher puis émincer l'oignon, l'ajouter au poivron.
- 7 Monder les tomates dans une casserole d'eau bouillante.
- 8 Autre technique, piquer la tomate au bout d'une fourchette et la rôtir sur le feu sur toutes ses faces. La tomate est prête quand la peau a éclaté.

Étape 2

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la ratatouille

2 Courgette
2 Aubergine
1 Poivron(s)
3 Tomate(s)
2 Oignon(s)
5 cl Huile d'olive
2 Gousse(s) d'ail
2 Brin(s) Thym
2 feuille(s) Laurier
1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) Menthe
fraîche
1 Fleur de sel

La Cuisson

- 1** Verser de l'huile d'olive dans 3 poêles séparées.
- 2** Verser les aubergines dans une poêle. Saler légèrement.
- 3** Verser les courgettes dans la deuxième poêle.
- 4** Verser les poivrons et les oignons dans la troisième poêle.
- 5** Remuer les légumes dans chaque poêle, laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
- 6** Les légumes sont cuits quand les aubergines sont dorées et bien réduites, les courgettes tendres, les poivrons et les oignons très souples.
- 7** Eteindre les feux. Verser les courgettes dans les aubergines. Ajouter ensuite les oignons et les poivrons. Remuer puis laisser reposer.
- 8** Retirer la peau des tomates. Les couper en deux, retirer les pépins et le pédoncule avec les doigts.
- 9** Couper les tomates en quartiers directement au-dessus de la poêle contenant les légumes.
- 10** Ajouter le laurier, le thym et l'ail taillé en lamelles fines.
- 11** Remettre la poêle sur feu vif pendant environ 10 minutes tout en remuant.

Étape 3

Le dressage

- 1** Eteindre le feu, servir la ratatouille dans un plat.
- 2** Laisser refroidir la ratatouille : la servir tiède ou froide pour laisser les saveurs s'exhaler.
- 3** Décorer de feuilles de menthe et de quelques grains de fleur de sel.