

Marie Framboise raconte ... des histoires de papilles



Recette N° 26 : Ratatouille

Facile		
Préparation :	Cuisson :	Repos :
30 minutes	30 minutes	--
Pour 4 personnes: <ul style="list-style-type: none">● 1 poivron rouge● 1 poivron vert● 1 aubergine● 2 courgettes● 3 belles tomates● 1 oignon● 3 gousses d'ail● 1 branche de thym● 1 feuille de laurier● 5 cl d'huile d'olive● Sel - poivre		



La Préparation

La préparation des légumes :

- Préchauffez le four à 150°C (th.5).
- Faites bouillir une casserole d'eau. Epluchez les poivrons avec un couteau économe, retirez les peaux blanches qui sont à l'intérieur ainsi que les pépins.
- Plongez les tomates dans l'eau bouillante, égouttez-les, ôtez la peau et retirez les pépins.
- Lavez rapidement les courgettes et l'aubergine. Epluchez l'oignon. Coupez tous ces légumes en petits dés aussi régulièrement que possible, en prenant soin de séparer chaque légume. Ecrasez les gousses d'ail avec leur peau.

La cuisson :

- Dans une cocotte, versez l'huile d'olive et faites chauffer. Commencez par cuire l'oignon, les poivrons et les aromates (thym, laurier, ail écrasée) pendant 5 minutes, en remuant.
- Ajoutez l'aubergine ainsi que les courgettes. Laissez cuire à nouveau pendant 5 minutes sans faire colorer. Ajoutez les tomates. Mélangez bien et couvrez.
- Enfournez pour 20 minutes de cuisson. A la sortie du four, ôtez les branches de thym, la feuille de laurier et l'ail, puis laissez refroidir avec le couvercle. Assaisonnez légèrement.

