



Légumes variés
Ratatouille niçoise



1h10 **40 min** **30 min** **0** **274**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les légumes

2 **Tomate(s)**
1 **Aubergine**
2 **Courgette**
1 **Poivron(s)**
2 **Oignon(s)**
3 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour l'assaisonnement

6 c. à soupe **Huile d'olive**
1 branche(s) **Thym**
1 feuille(s) **Laurier**
5 feuille(s) **Basilic**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Basilic**

Étape 1

Découpe des légumes

- 1 Laver les courgettes, les tomates, l'aubergine et le poivron puis effeuiller le basilic.
- 2 Ciseler le basilic à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Trancher les extrémités des courgettes et les couper grossièrement en cubes à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 La peau de la courgette donne de la couleur au plat et permet de conserver toutes les vertus nutritives du légume.
- 5 Éliminer le pédoncule de l'aubergine, la couper en tranches épaisses puis en cubes à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Préparer et émincer les poivrons à l'aide d'un couteau éminceur.
- 7 Éplucher et ciseler les oignons à l'aide d'un couteau éminceur.
- 8 Monder les tomates. Les couper en deux et retirer les pépins. Couper la chair en quartiers à l'aide d'un couteau éminceur.
- 9 Éplucher les gousses d'ail et les écraser à l'aide d'un presse-ail.

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Faire revenir les oignons dans une sauteuse avec 1/3 de l'huile d'olive.
- 2 Lorsqu'ils commencent à blondir, assaisonner avec du sel et du poivre. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Laisser cuire 5 minutes sur feu doux et réserver sur une assiette.
- 4 Dans la même sauteuse, faire sauter les cubes de courgettes en ajoutant encore un peu d'huile d'olive.
- 5 Gratter à l'aide d'une cuillère en bois pour éviter que le fond ne colle.
- 6 Ajouter 1/3 de l'ail écrasé, du sel et du poivre.
- 7 Réserver dans une assiette.
- 8 Faire cuire les poivrons de la même façon, avec un filet d'huile, 1/3 de l'ail écrasé, du sel et du poivre.
- 9 Réserver dans l'assiette.
- 10 Enfin, faire sauter les aubergines dans un filet d'huile d'olive, ajouter le reste de l'ail, le sel et le poivre.
- 11 Lorsque les aubergines commencent à s'attendrir, ajouter les quartiers de tomate, le thym, le laurier et le basilic ciselé.
- 12 Bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois puis ajouter le reste des légumes avec leur jus de cuisson.
- 13 Poser un couvercle et laisser cuire sur feu doux pendant 10 minutes avant de déguster.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser les légumes dans des assiettes puis décorer avec du basilic.
- 2 Servir tiède, froid ou chaud.