



Légumes variés

Légumes d'été en cocotte



35 min 20 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

103

CALORIES

Ingrédients
pour **8** personnes

Ingrédients pour les légumes

2 **Aubergine**
2 **Courgette**
3 **Poivron(s)**
1 **Fenouil(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 **Oignon(s) nouveau(x)**

Ingrédients pour la cuisson

30 cl **Bouillon de légumes**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Laver les légumes et les essuyer.
- 2 Tailler l'aubergine et les poivrons en cubes, les courgettes en bâtonnets, et le fenouil en quartiers.
- 3 Eplucher et émincer finement les oignons.
- 4 Eplucher et hacher l'ail.

Étape 2

Cuisson

- 1 Faire chauffer l'huile dans la cocotte et y faire dorer les oignons et l'ail.
- 2 Ajouter ensuite le fenouil et les poivrons.
- 3 Mélanger et laisser cuire 5 minutes.
- 4 Ajouter les courgettes et l'aubergine, puis assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Remuer et verser le bouillon.
- 6 Couvrir et laisser mijoter 15 minutes sur feu doux.

Étape 3

Dressage

- 1 Débarrasser dans un plat de service et déguster bien chaud.