Légumes variés

Légumes d'été en cocotte

35 min	20 min	15 min	0	103
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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

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**

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