



Légumes variés

Piperade



45 min 15 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

90

CALORIES

Ingrédients
pour **8** personnes

Ingrédients pour la piperade

4 **Tomate(s)**
4 **Courgette**
2 **Aubergine**
1 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Piment(s)**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher et hacher l'oignon.
- 2 Laver, sécher puis couper en petits cubes les aubergines et les courgettes. Ne pas les mélanger.
- 3 Monder les tomates. Les couper en cubes.
- 4 Laver, parer puis couper le piment en petits dés.

Étape 2

Préparation de la piperade

- 1 Mettre une poêle à chauffer à feu moyen avec l'huile, puis ajouter l'oignon.
- 2 Faire cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne transparent et commence à dorer.
- 3 Ajouter l'aubergine et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes en remuant bien.
- 4 Ajouter les courgettes puis les tomates, saler et poivrer. Remuer et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- 5 Ajouter le piment, couvrir et poursuivre la cuisson pendant environ 20 minutes.
- 6 Quand on réalise un plat avec plusieurs légumes ayant

des temps de cuisson différents, il est préférable de les cuire séparément afin de préserver le goût et le caractère de chacun.

7 Servir chaud ou froid.