

RATATOUILLE MAISON

Vendredi 16 Novembre 2018

Ma ratatouille avec un petit plus :

Ratatouille maison pour 4 personnes et 0pp-0spl par part

- 1 poivron rouge*
- 1 poivron vert*
- 1 gros oignon des Cévennes*
- 2 courgettes*
- 1 aubergine*
- 3 tomates *
- 30 g d'olives vertes dénoyautées
- 30 g de câpres
- 2 gousses d'ail*
- persil
- sel poivre

Dans une sauteuse, faire revenir dans un fond d'eau l'oignon coupé en rondelles avec les poivrons épépinés et taillés en bâtonnets pendant 10 minutes et à feu moyen



Rajouter les courgettes coupées en demi -rondelles et les gousses d'ail et continuer la cuisson 15 minutes en remuant régulièrement puis mettre l'aubergine coupée en cubes. Assaisonner.



Laisser cuire à couvert 25 minutes et à petit feu

Puis rajouter les tomates épépinées et coupées en 4, les olives coupées en rondelles et les câpres. Bien mélanger et continuer la cuisson 10 minutes



Rectifier l'assaisonnement, saupoudrer de persil et servir



Avec cette cuisson à petit feu, les légumes sont confits

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 œuf coque (2pp-0spl) -ratatouille maison (0pp-0sp) -30 g de pain de seigle (2pp-2 sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 sp) -1 poire (0pp-0 sp). Total : 6pp-4spl

Très bonne journée

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés