

Comment faire une bonne Ratatouille ?



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER SAINEMENT AVEC LES ÉPICES REEN !



Temps Total : 1h	
Préparation : 15 min	Cuisson : 45 min

[Voir le site](#)

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 aubergine
- 2 courgettes coupés
- 4 tomates moyennes
- 1 oignon
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune, 1 poivron vert
- 1 piment vert ou piment végétarien
- ½ gousse d'ail
- 1 cc du mélange [Légumes](#)
- 1 cs du mélange [Sauce](#)
- 2 feuilles de laurier
- 8 cs d'huile d'olive

La Petite Histoire

La ratatouille est un délicieux mijoté de légumes d'été. C'est une spécialité culinaire traditionnelle de la gastronomie française, et plus particulièrement de la Provence. Elle est idéale pour accompagner plusieurs plats tels que les grillades, les poissons frits, poêlés ou à la valeur, le poulet, etc.

Pour réaliser ma recette de ratatouille, j'utilise le mélange [Légumes](#) pour faire ressortir le bon goût des légumes et le mélange [Sauce](#) pour agrémenter le jus de cuisson.

Il n'est pas utile de rajouter du poivre...

... *Épicément Jeanne*

- Une pincée de sel

Préparation

- Éplucher et couper tous les légumes en dés et hacher l'ail.
- Monder les tomates (facultatif) et les couper en dés.

Cuisson

- Chauffer 4 cs d'huile dans une poêle, y faire revenir les courgettes, les aubergines avec le mélange [Légumes](#) et une pincée de sel pendant 15 min.
- Chauffer 4 cs d'huile dans une marmite, y faire revenir les oignons et les poivrons. Lorsqu'ils sont presque fondants, ajouter les tomates, l'ail, le mélange [Sauce](#) et le laurier. Cuire à couvert pendant 15 min.
- Ajouter les courgettes et les aubergines, bien mélanger. Ajuster l'assaisonnement et cuire à couvert pendant 5 min. Ca y est, c'est prêt !
- Idéal pour accompagner plusieurs plats tels que grillades, les poissons frits, poêlés ou à la vapeur, le poulet, etc.