

Ratatouille d'automne (ou de fin d'été)

ACCOMPAGNEMENTS - LÉGUMES - RECETTES - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 80ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
- 2 aubergines graffiti, pelées et coupées en cubes de $\frac{3}{4}$ po *
- 1 oignon jaune, haché en cubes de $\frac{1}{2}$ po
- 2 poivrons jaunes, coupés en cubes de $\frac{3}{4}$ po
- 1 courgette verte, coupée en dés de $\frac{3}{4}$ po
- 2 gousses d'ail du Québec, hachées
- 1 pincée de flocons de piment chili (facultatif)
- 10 ml (2 c. à thé) d'herbes de Provence
- 750 ml (3 tasses) de coulis de tomate (passata)
- 45 ml (3 c. à soupe) de pâte tomate
- 125 ml (1/2 tasse) de persil plat, haché
- Sel et poivre du moulin

*Elles sont moins amères que les aubergines traditionnelles. Vous pouvez par contre prendre des aubergines régulières. Les petites aubergines feront le même boulot que les graffitis en quantité.

Préparation

1. Dans une grande casserole, dorer l'aubergine et les oignons dans la moitié de l'huile à feu moyen vif.
2. Saler et poivrer. Cuire pendant 2 minutes, en remuant.
3. Ajouter ensuite les poivrons, les courgettes et l'ail. Cuire de 2 à 4 minutes, en remuant. Saler et poivrer.
4. Ajouter les flocons de piment, les herbes de Provence, le coulis et la pâte de tomate. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter de 25 à 35 minutes
5. Rectifier l'assaisonnement.
6. Ajouter le persil plat au moment de servir.