

# Ratatouille Rôtie



🍴 3 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 12h

Ratatouille rôtie au four, déshydratée pour le trail. Vegan, sans gluten.  
Se réhydrate en 10-15 minutes à l'eau bouillante.

France

## INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> aubergine	1
<i>hachée grossièrement</i>	
<input type="checkbox"/> courgettes	2
<i>petites, en dés</i>	
<input type="checkbox"/> poivron rouge	1
<i>en dés</i>	
<input type="checkbox"/> poivron jaune	1
<i>en dés</i>	
<input type="checkbox"/> huile d'olive	1 càs
<input type="checkbox"/> oignon rouge	1
<i>haché finement</i>	
<input type="checkbox"/> gousses d'ail	2
<i>hachées</i>	
<input type="checkbox"/> tomates en dés	1 boîte
<input type="checkbox"/> herbes de Provence	1 càs
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> poivre	
<input type="checkbox"/> eau	250 ml

## PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Préchauffer le *four* à 200°C. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Couper l'*aubergine*, les *courgettes*, le *poivron rouge* et le *poivron jaune*. Disposer sur la plaque et faire rôtir 30 minutes jusqu'à tendreté.
3. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *casserole*. Faire revenir doucement l'*oignon rouge* et les *gousses d'ail* 3 minutes en remuant.
4. Ajouter les légumes rôtis, les *tomates en dés* et les *herbes de Provence*. Assaisonner avec *sel* et *poivre*. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Laisser refroidir complètement.
5. Étaler sur des plateaux du *déshydrateur* recouverts de feuilles antiadhésives. Déshydrater à 63°C pendant 10-12 heures jusqu'à ce que le mélange soit cassant.
6. Diviser en 3 portions et emballer dans des sacs hermétiques.

— Utilisation sur le trail —

7. Verser le mélange dans une *casserole*. Ajouter *eau* et porter à ébullition. Cuire 10 minutes en remuant. Laisser reposer 5 minutes à couvert.

*Méthode sac congélation : ajouter 25 cl d'eau bouillante dans le sac, remuer, sceller et laisser reposer ~{15-20%minutes} dans un cosy.*

dehydrated