

Compotée provençale au four



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

🌱 sulfites

Légumes d'été (courgettes, aubergine, poivrons, tomates) confits ensemble au four sans surveillance, marinés au vinaigre balsamique et à l'ail. Texture fondue et homogène, parfaite « pendant que je suis à la plage ».

France

INGRÉDIENTS

☐ courgettes	3	☐ herbes	
☐ aubergine	1	☐ tomates mûres	1 kg
☐ poivrons	2	☐ vinaigre	
☐ oignons	2	☐ gousses d ail, <i>pelées et hachées</i>	3
☐ huile			

PRÉPARATION

1. Débiter tous les légumes en gros quartiers : les *courgettes*, l'*aubergine*, les *poivrons* et les *oignons*.
2. Dans un *grand plat à four*, déposer les courgettes, aubergine, poivrons et oignons. Saler, poivrer, arroser d'*huile* d olive et parsemer d'*herbes* de Provence.
3. Enfourner à 200 °C pendant 30 minutes.
4. Pendant ce temps, couper les *tomates mûres* en quartiers et les faire mariner dans un *saladier* avec sel, poivre, un filet de *vinaigre* balsamique et les *gousses d ail*.
5. Verser le mélange tomates-marinade dans le plat à four sur les légumes, mélanger et poursuivre la cuisson à 200 °C pendant 30 minutes.
6. Baisser le four à 100 °C et laisser confire 2 heures, en remuant éventuellement de temps en temps.

Variante façon caponata : ajouter dans la dernière heure de cuisson des olives noires, des câpres et quelques anchois (attention au sel).

Si la compotée rend encore trop de jus en fin de cuisson, passer 10-15 minutes sous le grill à puissance maximale pour finir de réduire.

resilience