

Ratatouille aux épices



🍴 4 portions · ⌚ prep. 25m · 🕒 cuisson 3h

🥛 lait

Ratatouille relevée au cumin, paprika et herbes de Provence, chaque légume saisi séparément à l'huile d'olive et au beurre avant un long mijotage couvert puis à découvert.

France

INGRÉDIENTS

☐ oignon	1	☐ noisette de beurre	1
☐ gousse d ail, <i>germe ôté</i>	1	☐ huile	
☐ tomates	4	☐ beurre	
☐ poivrons, <i>rouge, jaune et vert</i>	3	☐ paprika	
☐ courgette, <i>grosse</i>	1	☐ cumin	
☐ aubergine, <i>grosse</i>	1	☐ herbes de Provence	1 càc
☐ huile d olive	1 càs	☐ morceaux de sucre	2

PRÉPARATION

1. Émincer l'oignon et la gousse d ail. Couper en cubes les tomates, les poivrons, la courgette et l'aubergine. Réserver.
2. Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec huile d olive et une noisette de beurre, en remuant régulièrement pendant 8 minutes.
3. Verser dans un fait-tout et maintenir à feu doux.
4. Dans la poêle, chauffer un peu d'huile d olive et de beurre, faire revenir les poivrons 10 minutes, puis les ajouter au fait-tout. Répéter l'opération séparément avec la courgette puis avec l'aubergine.
5. Ajouter les tomates et leur jus dans le fait-tout. Remuer et cuire à feu moyen et à couvert pendant 1 h30, en remuant occasionnellement, puis poursuivre la cuisson à feu doux pendant 1 h30.
6. En fin de cuisson, ajouter une pincée de sel, du poivre, du paprika, du cumin et herbes de Provence. Incorporer les morceaux de sucre et bien remuer.

Facultatif : ajouter quelques gouttes de tabasco pour relever davantage.

resilience