

Ratatouille aux protéines de soja et riz complet



🍴 4 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 40m

🌱 soja

*Ratatouille enrichie aux protéines de soja et herbes de Provence, servie avec du riz long complet.
Vegan et nourrissant.*

France

INGRÉDIENTS

☐ riz long complet	200 g	☐ poivrons rouges, en cubes de 1 cm	100 g
☐ gros sel	1 càs	☐ persil frais	5 branches
☐ protéines de soja fines	50 g	☐ huile d'olive	2 càs
☐ tamari	1 càs	☐ coulis de tomates	300 ml
☐ aubergines	200 g	☐ thym	1/2 càc
☐ courgettes	200 g	☐ romarin	1/2 càc
☐ oignons	100 g	☐ gros sel	1 càc

PRÉPARATION

1. Cuire le *riz long complet* dans une *casserole* avec 480 ml d'eau et *gros sel*. Porter à ébullition puis cuire à couvert à feu faible *40 minutes*.
2. Faire tremper les *protéines de soja fines* dans 100 ml d'eau bouillante avec le *tamari*.
3. Couper les *aubergines*, les *courgettes*, les *oignons* et les *poivrons rouges*. Émincer grossièrement les feuilles de *persil frais*.
4. Cuire les oignons et les aubergines dans une *poêle* avec l'*huile d'olive* à feu moyen à couvert *5 minutes*. Ajouter les poivrons et les courgettes et cuire encore *5 minutes*. Ajouter le *coulis de tomates*, le *thym*, le *romarin*, *gros sel* et les protéines de soja avec le liquide restant. Porter à ébullition puis cuire à couvert à feu faible *10 minutes*.
5. Servir la ratatouille à côté du riz, décorer avec le persil.