

# Ratatouille piment Espelette weight watchers au cookeo



## **Ratatouille piment Espelette** **weight watchers au cookeo**

**215 CALORIES 5 PP 3 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de poivrons surgelés en lanières

4 tomates

1 pomme de terre (200 g)

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

1 aubergine ou 200 g d'aubergines congelées

200 g de courgettes congelées ou une courgette fraîche

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cuillère à café d'herbes de Provence

$\frac{1}{4}$  de cuillère à café de Piment d'Espelette

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l'ail .

Faites ensuite revenir les poivrons verts , les morceaux d'aubergines et les rondelles de courgettes.

Ajoutez les tomates et la pomme de terre coupée en morceaux .

Salez , saupoudrez de piment d'Espelette et d'herbes de Provence

Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

#### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et [mélangez.](#)

[Ratatouille weight watchers au cookeo](#) par [jphil3600](#)

