

Ratatouille express recette cookeo



Ratatouille express recette cookeo

130 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de tomates /400 g de courgettes

400 g d'aubergines/1 poivron rouge

1 oignon/100 ml de vin blanc

100 ml d'eau /1 cube de bouillon de légumes ou de bœuf

1 gousse d'ail /Sel /Poivre

Herbes de Provence/1 cuillère à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez l'aubergine en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons

Ajoutez au bout de 2 mn les morceaux de poivron .

Ajoutez ensuite les tomates ,les morceaux d'aubergine , les morceaux de courgettes et faites revenir 2 mn

Versez le bouillon composé de 100 ml, de vin blanc ,100 ml d'eau ,d'un cube de bouillon émietté.

Salez et poivrez .

Saupoudrez d'herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates ,mélangez et servez chaud

