

Ratatouille : une recette



La ratatouille un plat qui peut se préparer tout naturellement en été au moment de la cueillette des légumes dans nos jardins potagers. Elle est composée de quartiers de légumes cuits, principalement de tomates, d'aubergines, de courgettes, de poivrons et d'ail. Il n'existe pas une recette spécifique mais des principes sont à respecter :

- soit les légumes sont cuits tous ensemble
- soit ils sont cuits séparément

A l'origine le mot ratatouille désigne un ragoût hétéroclite c'est à dire un mélange de légumes divers.

En France la ratatouille est une spécialité niçoise que l'on trouve également en Provence.

Ce plat est facile à cuisiner, peu onéreux et peut être faible en calories.

Il existe différentes compositions de ratatouille en voici une parmi tant d'autres :

Temps de préparation : 25 mn

Temps de cuisson : 30 mn

Valeur calorique : 313

Ingrédients :

2 grosses tomates

2 boules de mozzarella

3 gousses d'ail

80g de parmesan

3 œufs

20cl de crème fraîche à 15% de matières grasses

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Quelques brins de thym

Sel et poivre

Préparation

1° Peler et émincer les gousses d'ail

2° Couper en rondelles les courgettes et les tomates, saler légèrement et laisser dégorger l'ensemble sur un torchon pendant 20 bonnes minutes

3° Couper la mozzarella en tranches fines

4° Faire préchauffer le four thermostat 6.

5° Battre les œufs dans un bol en ajoutant la crème, saler et poivrer

6° Préparer le plat qui ira dans le four en l'huilant légèrement et puis y placer en alternance les tranches de tomates ,de mozzarella et de courgettes

7° Parsemer l'ail haché et le thym effeuillé

8° Placer en inversant une seconde couche de tomates, de courgettes et de mozzarella

9° Verser le mélange d'œuf et crème fraîche, parsemer avec le parmesan et faire cuire 30 minutes

10° Servir chaud ou tiède selon votre convenance

Ce plat me paraît fort intéressant car il est complet (viande, légumes, fromage), il peut constituer un plat unique accompagné d'une salade.

J'ai hâte de pouvoir essayer cette recette cet été. Et vous l'avez-vous déjà testé ???

