

Recette cuisine fitness : La ratatouille



Recette cuisine fitness : Ratatouille pour 4 personnes

Il est encore temps de faire soi même sa ratatouille avec les légumes de notre propre jardin avant que l'automne prenne vraiment sa place.

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 45 min

Valeur calorique : 150

Ingrédients :

500 g de courgettes

500g d'aubergines

3 tomates

2 oignons

2 gousses d'ail

1 poivron rouge

1 cuillère à café d'herbes de Provinces

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Préparation

1° Passé tous les légumes à l'eau fraîche

2° Eplucher à l'aide d'un couteau économe les aubergines et les courgettes en laissant des bandes de peau régulières.

3° Couper en morceaux les aubergines, les courgettes et les poivrons

4 ° Graisser une cocotte avec un peu d'huile d'olive et faire revenir à feu vif l'oignon émincé, le poivron et les aubergines

5° Réserver dans un saladier et renouveler l'opération avec les courgettes et les tomates (quelques minutes suffisent).

6° Remettre l'ensemble des légumes dans la cocotte, ajouter l'ail haché, les herbes, le sel et le poivre.

7° Cuire à feu moyen pendant 40 à 45 minutes, en remuant de temps en temps ou, dans le cas d'un autocuiseur, 12 minutes à partir du moment où la soupape chuchote.

8° Selon le goût, parfumé de basilic frais au moment de servir.

NB : la ratatouille peut se déguster chaude ou froide.

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness .

Recette cuisine fitness: Muesli au

lait fermenté et fruits rouges

Recette cuisine fitness: l'ebook 50 recettes

