

RATATOUILLE

4 à 6 portions selon les appétits

v1

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de tomates en morceaux de 796 ml
- 2 à 3 oignons selon la grosseur
- 4 à 5 gousses d'ail selon la grosseur
- 2 gros poivrons
- 1 aubergine moyenne
- 2 grosses courgettes
- ¼ tasse de fines herbes de Provence
- 6 à 8 c. à table d'huile d'olive



INSTRUCTIONS

- Utiliser un chaudron en fonte de 5 litres pour la cuisson à feu doux (niveau 2 d'un grand rond électrique) et un wok pour ruisser les légumes (niveau 7 d'un grand rond électrique).
- Trancher fin les légumes et faire ruisser les oignons et l'ail d'abord, 3 à 4 minutes dans 1 ½ à 2 c. à table d'huile d'olive, mette ensuite à cuire avec la boîte de tomates en morceaux et les fines herbes de Provence dans le chaudron.
- Ruisser les poivrons émincés 3 à 4 minutes dans 1 ½ à 2 c. table d'huile d'olive, mette ensuite à cuire dans le chaudron.
- Ruisser l'aubergine émincée 3 à 4 minutes dans 1 ½ à 2 c. table d'huile d'olive, mette ensuite à cuire dans le chaudron.
- Ruisser les courgettes 3 à 4 minutes dans 1 ½ à 2 c. table d'huile d'olive, mette ensuite à cuire dans le chaudron.
- Cuire 45 minutes (niveau 2) depuis le début, i.e. la cuisson des oignons de l'ail et tomates.
- Brassier régulièrement avec une cuiller en bois, pour éviter que ça colle au fond.