

Ratatouille sur le pouce

Recette
proposée par :
Clémence TABALLET,
diététicienne,
Api Sud Bourgogne.

Ingrédients :

2 courgettes
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 petite aubergine
1 tomate
1 oignon
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Thym ou romarin
Sel
Poivre

* Retrouvez les recettes sur
www.api-restauration.com

Progression :

1. Couper les courgettes en tronçons d'environ 3 cm.
2. Creuser les tronçons et passer les au four pendant 15 min à 150°C pour que la courgette soit cuite mais tienne la forme du tronçon.
3. Découper les autres légumes en brunoise.
4. Faire revenir la brunoise à la poêle avec l'huile d'olive, la gousse d'ail écrasée et le thym. Assaisonner.
5. Remplir les tronçons avec la brunoise de légumes et servir.



La ratatouille

Apparue au milieu du 19^{ème} siècle en Belgique, la recette originelle de ce plat ne contenait aucun des légumes que nous connaissons actuellement, mais plutôt des produits tels que des pommes de terre, des oignons et quelques condiments. Ce n'est qu'à partir du 20^{ème} siècle, que la Provence a rendu ce plat si populaire en y ajoutant les légumes encore utilisés aujourd'hui, comme les oignons, les tomates, les aubergines et les courgettes. Le terme ratatouille fait référence à un mélange varié de légumes, libre à vous d'imaginer votre recette.



A chacun son inspiration, laissez vous surprendre par celle de votre chef !

