



RATATOUILLE FRAÎCHE PARFUMÉE AU ROMARIN

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 240G DE TOMATES MOYENNES
- 160G DE POIVRON ROUGE
- 160G D'AUBERGINE
- 320G DE COURGETTES
- 1 OIGNON JAUNE
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 BRANCHE DE THYM
- 2 CS D'HUILE D'OLIVE
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- SEL ET POIVRE
- HUILE INFUSÉE AU ROMARIN**
- HUILE DE COLZA
- ROMARIN

PRÉPARATION

POUR L'HUILE INFUSÉE

Méthode à chaud :

- Rincer puis hacher le romarin grossièrement.
- Dans un récipient allant au four vapeur, mélanger l'huile et le romarin.
- Puis cuire à 80° pendant 2h puis laisser refroidir.

Méthode à froid :

- Rincer puis hacher le romarin. Laisser sécher 24 à 48h.
- Plonger le romarin dans l'huile et placer au réfrigérateur 1 semaine environ.
- Laver ensuite les légumes et les tailler en cubes de taille moyenne.
- Éplucher l'ail.
- Éplucher et ciseler l'oignon.
- Dans une sauteuse, faire suer l'oignon avec l'ail préalablement haché.
- Ajouter dans l'ordre : les poivrons, les aubergines, les tomates et les courgettes.
- Ajouter le thym et le laurier.
- Recouvrir et laisser cuire à feux doux.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Ajouter l'huile aromatisée au romarin.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 230g - 102 Kcal :
Glucides : 7,8g dont Sucres : 6,5g,
Lipides : 6,8g dont AG Saturés : 0,8g,
Protéines : 2,5g, Calcium : 8,7mg,
Fibres : 3,8g, Sel : 0,1g



ALLERGÈNES : LAIT - BLÉ/GLUTEN - ŒUF