



anou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Ratatouille santé .



Ingrédients :

- 1 oignon
- 1 poivron
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 3 grosses tomates
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

- Laver les légumes et les couper en gros morceaux. Peler et émincer l'oignon
- Faire revenir les légumes (sauf la tomate) dans une sauteuse chaude huilée pendant 25 minutes
- Au bout des 25 minutes ajouter les morceaux de tomates laisser cuire encore quelques minutes
- Assaisonner la préparation. Accompagner d'une escalope de poulet marinée dans des aromates et sauce soja

Astuce : la ratatouille se consomme aussi bien chaude que froide

