



## RATATOUILLE

Légumes braisées dans la matière grasse.

 30 minutes

 1 heure

 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 portion moyenne de tomate, crue (100 g)
- 80 grammes d'aubergine, crue
- 50 grammes de poivron rouge, cru [facultatif]
- 80 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (5 g)
- 1 pincée sel, 1 pincée de poivre et 1 càc herbes de Provence
- 1 unité petite d'oignon, cru (60 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer les légumes
- 2° Peler et épépiner les tomates
- 3° Couper les aubergines, courgettes et poivrons en dés.
- 4° Mettre l'huile à chauffer dans une cocotte. Ajouter l'oignon et l'ail, faire revenir à feu doux.
- 5° Ajouter les légumes en les faisant revenir successivement: tout d'abord les poivrons puis les aubergines pour terminer par les courgettes et les tomates.
- 6° Assaisonner avec le sel, le poivre et les herbes de Provence.
- 7° Cuire pendant 30-45 mins.
- 8° Optionnel: cuire au four tout l'ensemble à 180°C , 30 mins chaleur tournante

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (200 g)	% AR
ÉNERGIE	24 kcal	48 kcal	2 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	4 g	7 g	3 %
SUCRES	3 g	6 g	6 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	568 mg	1136 mg	47 %