



## RATATOUILLE À LA SAUCISSE

 10 minutes 1 heure 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 unité grosse d'aubergine, crue [330 g]
- 4 unités de 20cm de long de chipolata, crue [280 g]
- 2 unités grandes de courgette, pulpe et peau, crue [1100 g]
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 6 grammes d'origan, séché
- 240 grammes de semoule de blé dur, crue

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° • Préchauffez le four à 200°C.
- 2° • Coupez les légumes et les chipolatas en morceaux. Mélangez-les avec l'huile d'olive et l'origan dans un grand plat à four. Salez et poivrez.
- 3° • Enfourez 50 min et dégustez.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [515 g]	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	460 kcal	23 %
PROTÉINES	4 g	23 g	46 %
GLUCIDES	10 g	53 g	20 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	3 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	36 %
SODIUM	104 mg	535 mg	22 %