

## RATATOUILLE AU FOUR

 6 portions

### INGRÉDIENTS

- 4 portions petites de courgette, pulpe et peau, cuite [400 g]
- 2 unités petites d'aubergine, crue [360 g]
- 2 unités moyennes de poivron vert et rouge
- 1 portion petite d'oignon
- 1 portion petite d'oignon rouge
- 4 gousses d'ail, cru [24 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 10 grammes de thym, frais
- 10 grammes de romarin, frais

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°. Laver tous les légumes. Coupez les courgettes et les aubergines en dés. Retirer le pédoncule, les graines et les cloisons blanches des poivrons, puis les couper en dés. Couper les tomates en dés. Éplucher les aromates (oignon et ail) et les émincer. Rincer le thym et le romarin. Mettre tous les légumes et aromates dans un grand plat à four.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (194 g)	% AR
ÉNERGIE	33 kcal	64 kcal	3 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	17 mg	33 mg	1 %
GLUCIDES	3 g	5 g	2 %
SUCRES	2 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
PROTÉINES	1 g	2 g	—