

Ratatouille

Le plat traditionnel du sud de la France... Tous les légumes d'été dans votre assiette ...

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 2 poivrons (1 vert, 1 rouge)
- 2 tomates
- 2 oignons
- 7 gros grains d'ail (garder 1 grain entier et non épluché)
- sel, poivre
- piment d'Espelette (1 petite pincée)
- 3 cs d'herbes de Provence
- 4 grosses cs d'huile d'olive
- Tamari

Recette :

- Laver tous les légumes
- Avec les légumes bio on peut garder la peau qui apporte beaucoup de gout et de nutriments.
ps : Pour les légumes traités chimiquement ce n'est vraiment pas raisonnable de garder la peau qui a absorbé ces traitements
- Couper tous les légumes en petits cubes.
- Faire chauffer l'huile dans une grande cocote (le top est un faitout en fonte), y faire revenir les cubes d'oignon et 6 grains d'ail coupé en morceaux grossiers.
- Une fois que l'oignon est translucide ajouter tous les dés de légumes. Ajouter le grain d'ail gardé entier et non épluché (grain d'ail en chemise).
- Tout mélanger et faire rissoler à feu vif quelques minutes en remuant régulièrement pour que le mélange n'accroche pas trop au fond de la casserole ou du faitout.
- Ajouter les aromates : sel, poivre, piment, herbes de Provence.
- Déglacer au tamari.
ps : attention le tamari est salé donc ne pas trop mettre de sel.
- Gouter pour ajuster l'assaisonnement en milieu de cuisson.
- Laisser cuire à feu doux pendant 30mn à 45mn (en fait arrêter la cuisson quand la texture du plat vous convient)

Bon appétit

