

Ratatouille diététique



Quantité	8 Personne(s)
Préparation	20 min
Cuisson	30 min
Coût de la recette	Pas cher
Niveau de difficulté	Facile
Valeur calorique / assiette	79 kcal

Ingrédients

- 4 Tomates
 - 2 Aubergines
 - 2 Courgettes
 - 2 Poivrons rouges
 - 2 Pignons
 - 1 Pincée d'herbes de Provence
 - 3 Sprays d'huile d'olive
 - 2 à 3 branches de thym citron ou feuilles de basilic
 - sel, poivre
-

Préparation

pour Ratatouille diététique

1

Lavez tous les légumes sauf les poivrons rouges : mettez-les sous le gril du four pendant 5 min. Placez-les ensuite dans un sachet de plastique fermée : la vapeur d'eau produite permettra de mieux les éplucher.

2

Coupez les tomates en morceaux puis faites-les suer dans une grande sauteuse sans matières grasses.

3

Epluchez et coupez les poivrons en lanières. Coupez les autres légumes, en fines rondelles, puis faites-les cuire séparément au cuit-vapeur avec des des herbes de Provence.

La cuisson doit durer 20 mn.

4

Lorsque les légumes sont cuits, mettez-les avec les tomates, ajoutez les sprays d' **huile d'olive** et un peu de poivre du moulin. Mélangez et servez avec des branches de thym, du citron ou du basilic frais.

Les légumes, ayant de nombreuses qualités nutritionnelles (richesse en fibres, vitamines et minéraux, riches en eau et faibles en calories...etc) méritent d'être présents à chaque repas, crus ou cuits.

Pour les cuisiner, veillez à éviter l'ajout systématique de graisses et préférer l'utilisation d'épices et d'aromates qui diversifieront les goûts.