



Ratatouille à la vapeur

Une recette de Lucullent ! Testé (et mangé) pour vous...

Ratatouille à la vapeur

Quantité : pour 4 personnes - Durée totale : 1 heure

Ingrédients

- 2 oignons
 - 1 poivron
 - 2 courgettes moyennes
 - 2 petites aubergines
 - 2 gousses d'ail
 - 2 cuillères à café d'huile d'olive
 - 1/2 cuillère à café de harissa
 - 1/2 cuillère à café de menthe hachée séchée
 - 1/2 cuillère à café de graines de coriandre moulues
-

Préparation

1. Éplucher les oignons et les couper en carrés.
2. Rincer les courgettes, les aubergines et le poivron, les détailler en cubes.
3. Mettre ces légumes dans le panier d'une cocotte à vapeur et cuire à pleine vapeur pendant 20 à 30 minutes.
4. Éplucher et hacher l'ail.
5. Rincer et couper les tomates en cubes.
6. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Y faire revenir rapidement l'ail, la harissa et la coriandre, si la harissa n'en contient pas, puis rajouter les tomates. Laisser cuire quelques minutes.
7. Rajouter les légumes cuits à la vapeur et réchauffer.
8. Parsemer de menthe hachée et servir aussitôt, ou laisser refroidir et servir plus tard.

Publié par Lucullent le 17 août 2010. Dernière modification le 17 septembre 2012.