



Ratatouille à la vapeur

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

La ratatouille est un plat typique du sud de la France, composée de légumes variés revenus dans l'huile d'olive et laissés mijoter. Idéale pour l'été, elle peut être consommée chaude ou froide. En voici une variante allégée et épicée.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Cuisson: 35 min - Durée: 1 h

Ingrédients

- 2 oignons
- 1 poivron
- 2 courgettes moyennes
- 2 petites aubergines
- 4 tomates
- 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 déjà, 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.

Ingrédient original

- Harissa

