

ÉBLY

 55 minutes

à la ratatouille et poulet rôti

Ingredients:

- ⅓ d'aubergine,
- ⅔ de courgette
- ⅓ de poivron rouge
- ⅔ d'oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate cœur de bœuf
- 10 g d'huile d'olive
- 5 g de concentré de tomate
- 4 g de vinaigre de Xérès
- 1 pincée de cumin, épices espagnoles, piment, origan
- 160 g d'Ébly (cru)
- 20 g de parmesan râpé
- 10 gouttes de jus de citron
- 2 cuisses de poulet (ou 250 g de tofu)
- Marinade : 10 g d'huile d'olive, 1 cuillère à café de moutarde, 10 g de jus de citron, 5 g de miel, 1 cuillère à café de paprika, 1 pincée d'ail en poudre, thym, origan, sel et poivre.

Instructions:

1. Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Enrobez le poulet et enfournez le poulet pour 35 min à 190°C.
2. Coupez l'aubergine, la courgette, le poivron, la tomate et l'oignon en petits dés. Hachez finement la gousse d'ail.
3. Faites revenir l'oignon et le poivron avec l'huile pendant 5 à 6 min. Ajoutez l'aubergine et laissez cuire 4 à 5 min. Ajoutez la courgette et poursuivez la cuisson 3 à 4 min. Incorporez l'ail, le concentré de tomate et les épices. Mélangez bien pendant 1 min. Ajoutez les dés de tomates, salez et poivrez.
4. Couvrez la poêle et laissez mijoter 10 min. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 20 min. Éteignez le feu. Ajoutez le vinaigre de Xérès et mélangez.
5. Faites cuire l'Ébly et mélangez avec la ratatouille, le parmesan et le citron.

Quantité: 2 personnes

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 35 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 145 kcal

Protéines : 10 g

Glucides : 15 g

Dont sucres : 2 g

Lipides : 5 g

Fibres : 3 g

Fer : 1.2 mg

→ 1 portion : 680 kcal

