

RATATOUILLE

 40 minutes

confite et ses boulettes

Ingredients:

- ⅓ d'aubergine
- 1 petite courgette
- ⅓ de poivron rouge
- 1 tomate
- ½ oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 10 g d'huile d'olive.
- 5 g de concentré de tomate
- 4 g de vinaigre de Xérès.
- ½ cuillère à café de cumin
- une pincée d'épices espagnoles, de piment et d'origan.
- 10 boulettes de viande (ou végétales).
- Sel et poivre.

Instructions:

1. Coupez l'aubergine, la courgette, le poivron, la tomate et l'oignon en petits dés. Hachez finement la gousse d'ail.
2. 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.
3. Couvrez la poêle et laissez mijoter 10 min. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson à feu moyen-doux pendant 20 min. Éteignez le feu. Ajoutez le vinaigre de Xérès et mélangez.
4. Cuisez les boulettes : 12 à 15 minutes au four à 190°C, ou 10 à 12 minutes à l'Airfryer à 180°C. Servez les boulettes chaudes sur la ratatouille.



Quantité: 2 personnes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 35 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 115 kcal

Protéines : 8 g

Glucides : 7 g

Dont sucres : 3 g

Lipides : 6 g

Fibres : 2 g

Fer : 1.5 mg

→ 1 portion : 450 kcal