Ratatouille provençale



Voici une délicieuse recette à base de légumes du maraîchage : une ratatouille provençale.

Ingrédients :

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 tomates mûres
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym séché
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Sel et poivre selon votre goût
- Quelques feuilles de basilic frais pour la garniture (facultatif)

Instructions :

1. Préparez tous les légumes en les lavant et en les coupant en cubes de taille moyenne. Émincez l'oignon et hachez l'ail.
2. Dans une grande poêle ou une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

3. Ajoutez les poivrons coupés en dés dans la poêle. Faites-les cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
4. Ajoutez l'aubergine et la courgette dans la poêle, et mélangez bien avec les autres légumes. Laissez cuire pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Pendant ce temps, pelez les tomates et retirez les pépins. Coupez-les en cubes et ajoutez-les aux légumes dans la poêle.
6. Saupoudrez de thym, d'origan, de sel et de poivre. Mélangez délicatement tous les ingrédients et laissez mijoter à feu doux pendant environ 15 à 20 minutes, en remuant de temps en temps.
7. Une fois que les légumes sont tendres et bien cuits, retirez la poêle du feu. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.
8. Servez la ratatouille chaude, garnie de quelques feuilles de basilic frais pour une touche de fraîcheur.

Cette ratatouille provençale est un plat savoureux et coloré qui met en valeur les légumes du maraîchage. Elle peut être dégustée en accompagnement de viandes ou de poissons grillés, ou même en plat principal avec du riz ou du pain. Bon appétit !