

MA RATATOUILLE EXPRESS

Comment ne pas craquer pour cette ratatouille " vite fait, bienfaits " ? Les légumes facilitent le transit, notamment la courgette dont la peau renferme des fibres douces très digestibles. Les légumes sont également rassasiants et apportent des antioxydants. L'épluche-tomate permet d'aller vite et de n'ôter que la partie périphérique fibreuse de la peau des légumes. La cuisson elle-même, au micro-ondes et en présence de vapeur, est rapide et ne dénature pas le profil nutritionnel du produit. Ce type de cuisson, permet également d'éviter des odeurs potentiellement gênantes. Le basilic atténue les problèmes de perturbations olfacto-gustatives.



Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 10 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 tomates
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge ou jaune
- 1 oignon rouge
- 1 c. à s. de basilic séché **ou** 2 feuilles de basilic
- 20 g de pignons de pin
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de bicarbonate de soude

Préparation

Laver les légumes à grande eau.

Peler les tomates, l'aubergine et le poivron avec un épluche-tomate. (Ne pas éplucher les courgettes).

Détailler en petits morceaux tous les légumes dans un saladier : les tomates en 8 morceaux, l'aubergine et le poivron en petits cubes, la courgette et l'oignon en rondelles assez fines. Il est important de couper l'aubergine et le poivron en plus petits dés que le reste car ils sont plus long à cuire normalement. Or si on utilise le micro-ondes il faut prendre en compte le fait que tout est cuit en une fois.

Ajouter les feuilles de basilic émincées très finement ou la cuillère à soupe de basilic séché et haché.

Saupoudrer de bicarbonate de soude, saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive. Ajouter les pignons de pin et mélanger le tout.

Cuire au four à micro-ondes à 1000 watts pendant 10 minutes en plaçant la préparation dans un plat adapté recouvert d'un film alimentaire allant au four à micro-ondes, ou dans un sachet cuisson vapeur micro-ondes pendant environ 8 minutes.