Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Ratatouille fondante aux Herbes & Arômes Méditerranéens

Chaleureuse, parfumée et résolument méditerranéenne, cette ratatouille fondante célèbre les légumes d'été confits à l'huile d'olive. Les courgettes, aubergines, poivrons et oignons cuisent lentement jusqu'à devenir soyeux, baignés d'une sauce tomate parfumée au thym, romarin et basilic. La texture est tendre et généreuse, les arômes herbacés se mêlent à la douceur des tomates — idéale pour un déjeuner en famille, un dîner léger ou pour préparer des bocaux à partager. Lancez-vous : la recette est simple, conviviale et rapide à réaliser.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**40 min**	**Facile**

Ingrédients

- 2 aubergines moyennes (environ 700 g), coupées en cubes
- 2 courgettes (environ 400 g), coupées en rondelles
- 2 poivrons (1 rouge, 1 jaune), épépinés et coupés en lanières
- 1 gros oignon jaune, émincé
- 3 gousses d'ail, hachées
- 800 g de tomates concassées (en boîte) ou 6 tomates mûres pelées et concassées
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 cuillères à café de Ratatouille Tradition – Herbes & Arômes Méditerranéens
- Sel et poivre du moulin
- Quelques feuilles de basilic frais pour servir (optionnel)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Ratatouille Tradition – Herbes & Arômes Méditerranéens

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez tous les légumes: coupez aubergines, courgettes et poivrons; émincez l'oignon et hachez l'ail. Égouttez légèrement les aubergines si elles rendent beaucoup d'eau.

Chauffez une grande poêle ou une cocotte à feu moyen. Versez l'huile d'olive et, pour libérer les arômes, faites revenir très brièvement (5–10 secondes) 1 cuillère à café de Ratatouille Tradition – Herbes & Arômes Méditerranéens à feu doux sans le laisser brûler.

Ajoutez l'oignon émincé et l'ail, faites revenir 3–4 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez les morceaux d'aubergine et faites-les sauter 5–7 minutes jusqu'à légère coloration. Salez légèrement pour aider à la cuisson.

Incorporez ensuite les courgettes et les poivrons, faites cuire 5 minutes en remuant pour que les légumes commencent à s'attendrir.

Versez les tomates concassées, mélangez et ajoutez 1 cuillère à café supplémentaire (ou 2 cuillères à café au total si vous souhaitez un goût plus prononcé) de Ratatouille Tradition – Herbes & Arômes Méditerranéens. Poivrez et rectifiez le sel.

Baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 25 à 30 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à obtenir des légumes fondants et une sauce légèrement réduite. Si le mélange devient trop sec, ajoutez un filet d'eau ou d'huile d'olive.

Goûtez et ajustez l'assaisonnement. Servez chaud ou tiède, garni de feuilles de basilic frais si désiré.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une expression aromatique plus ronde, faites infuser 1 cuillère à café du mélange dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive tiède quelques minutes avant de démarrer la cuisson. La ratatouille est encore meilleure réchauffée le lendemain; conservez-la au frais et réchauffez doucement.