



# Sauce de type ratatouille

## Ingrédients

### PÂTES

- 300 g de pâtes (penne au blé entier)

### SAUCE DE TYPE RATATOUILLE

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
- ½ aubergine (environ 2 tasses) en dés
- 1 petit oignon ciselé
- 2 petites courgettes (1½ tasse) en dés
- 1½ poivron rouge (1½ tasse) en dés
- 1 gousse d'ail hachée
- 4 tomates bien mûres (environ 2 tasses) en dés
- ½ tasse (125 ml) de persil plat, haché grossièrement
- Sel
- Une pincée de piment de Cayenne
- ¼ tasse (60 ml) de parmesan râpé ou en copeaux

## VOUS AUREZ BESOIN DE :

- grande casserole + couvercle
- passoire
- planches à découper
- couteaux
- plaque à pâtisserie
- papier parchemin
- ensemble de cuillères à mesurer
- ensemble de tasses à mesurer
- grande poêle
- cuillère de bois
- râpe fine ou microplane

## Méthode

### PÂTES

- 1 Remplir une grande casserole d'eau salée et amener à ébullition.
- 2 Ajouter les pâtes et cuire à découvert en remuant de temps à autre. Le temps de cuisson varie selon les types de pâtes ; goûter après quelques minutes pour vérifier la cuisson.
- 3 Égoutter à l'aide de la passoire. **NE PAS RINCER LES PÂTES !** Si vous ne servez pas les pâtes tout de suite, verser un filet d'huile dessus et remuer ; cela leur évitera de coller.

### SAUCE DE TYPE RATATOUILLE

- 4 Préchauffer le four à 400 °F.
- 5 Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin, y déposer les dés d'aubergine et arroser avec **1 c. à soupe (15 ml) d'huile**.
- 6 Cuire au four pendant 15 minutes. Réserver.
- 7 Dans une grande poêle, chauffer **1 c. à soupe (15 ml) d'huile** à feu moyen-élevé et sauter les oignons, les courgettes et les poivrons pendant quelques minutes pour les colorer légèrement.
- 8 Réduire le feu, ajouter l'ail, les tomates et les dés d'aubergine. Laisser mijoter pendant 10 minutes.
- 9 Ajouter le persil, saler, ajouter le piment de Cayenne et mélanger.
- 10 Servir sur les pâtes avec le parmesan.



**ASTUCE DU CHEF :** la sauce de type ratatouille peut facilement servir d'accompagnement pour une multitude de plats ! Pour apprêter les aubergines autrement, on peut les dégorger en les saupoudrant de gros sel et en les laissant macérer une vingtaine de minutes afin de retirer l'excédent d'eau qu'elles contiennent. On rince et on éponge ensuite pour enlever le sel. Elles absorbent ainsi moins de gras en cours de cuisson.

**ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE :** émietter 1 bloc de tofu (454g) dans la sauce ou servir avec un filet de porc pour en faire un repas complet. Congeler de la ratatouille pour les mois d'hiver, durant lesquels les légumes qui la composent ne sont plus locaux.