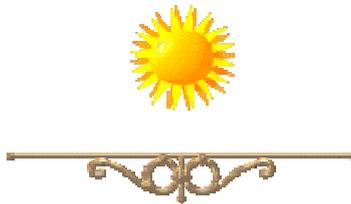


Fiche recette 124

Légumes d'été confits au Four.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 1 heure 30



Ingrédients pour 4 personnes.

2 courgettes, 1 aubergine, 3 tomates, 1 ou 2 poivrons, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 1 cuiller à café de thym, 1 brin de romarin, 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Si l'on ajoute des légumes moins aqueux, (carottes ou pommes de terre, par exemple, les cuire à part, au four, et les ajouter dans le plat principal en fin de cuisson).

Réalisation.

Préchauffer le four à 180°. Griller et peler les poivrons. Laver les courgettes, les aubergines, et les tomates, et les détailler en morceaux moyens. Peler et émincer les oignons et l'ail. Verser l'huile dans un grand plat et y répartir soigneusement tous les légumes en une seule couche. Saupoudrer de thym et de romarin. Saler et poivrer. Confire doucement au four pendant 1h30 environ, en remuant de temps en temps (au moins toutes les 20 mn). À la fin de la cuisson, les légumes doivent être confits, bien dorés et fondants. Les servir avec un petit filet d'huile d'olive mis au dernier moment. Nota : Si les légumes rendent trop de jus, en enlever un peu avant la fin de la cuisson.