



Ratatouille d'automne



45 minutes



190/portion



4 personnes



Peu calorique
Riche en fibres

Ingrédients



1 oignon



2 gousses d'ail



2 carottes



300 g de potimarron



1 petite patate douce (150 g)



2 poireaux



200 g de champignons de Paris



1 c. à soupe de concentré de tomate



25 cl de bouillon de légumes



Thym, romarin ou herbes de Provence

Étapes

- Éplucher et couper le potimarron, la patate douce, les carottes et les poireaux en morceaux réguliers.
- Faire revenir l'oignon et l'ail émincés dans une cocotte avec de l'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes.
- Ajouter les carottes, le potimarron et la patate douce, cuire 10 minutes à feu moyen en remuant.
- Ajouter les poireaux, les champignons, le concentré de tomate et les herbes.
- Verser le bouillon, couvrir et laisser mijoter 25 à 30 minutes à feu doux.