

Une authentique Ratatouille Niçoise

recette-pour-diabetique.com/ratatouille-nicoise-2/

Publicité

DIABÈTE DE TYPE 2

**Bien plus qu'une
histoire de sucre**

Par [Recettes Diabète et bien être](#) | 21 août 2020

[>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!](#)





La ratatouille est incontournable pour les menus d'été , en accompagnement le midi ou en plat unique le soir.

Si vous avez la chance d'avoir un maraicher près de chez vous qui propose une grande variété de légumes de saison, mais aussi un magasin riche en fruits et légumes comme Grand Frais, vous allez vous faire plaisir pour préparer votre ratatouille avec des variétés assorties de légumes.

- 4 couleurs de poivrons: vert, jaune, rouge, orange, pour donner des couleurs à votre plat mais aussi des goûts différents.
- 3 variétés de courgettes: la courgette jaune, la courgette niçoise et Zéphir : cela donne une ratatouille plus ensoleillée !



L'astuce pour une bonne Ratatouille niçoise est ce riche assortiment de légumes, mais aussi une précuisson des légumes les uns après les autres.

Dans cette recette j'ai préféré cuire les poivrons sans leur peau en les grillant pour la retirer (et leur donner un goût légèrement fumé)

Ils ont ainsi légèrement précuit, donc s'ajoutent après la cuisson des autres légumes.

La Ratatouille est encore meilleure préparée la veille puis réchauffé ou déguster froide.



Compter autours de 8g de glucides simples par part pour un plat de 6 personnes.

Il vous faudra:

500 g de Tomates, ici des tomates moyennes en grappe.

4 Courgettes de saison (niçoise, jaunes, zéphir).

4 petits poivrons assortis: rouge/vert/jaune/orange.

2 Aubergines

1 Gros Oignon rouge

4 gousses d'Ail

1 Bouquet garni

du Basilic et de l'huile d'olive.

Préparation:

Griller les poivrons sur chaque face (fonction grill du four ou au chalumeau) jusqu'à ce qu'ils noircissent puis les laisser reposer dans un sac plastique.

Retirer la peau, les pépins et la tige une fois qu'ils ont refroidis.

Couper ensuite en carrés de 3 cm

Couper les aubergines en cubes de 2/3 cm puis faire revenir quelques minutes dans une sauteuse avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils colorent – Réserver.

Couper les courgettes en rondelles de 1 cm puis faire revenir quelques minutes dans la sauteuse avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles colorent – Réserver.

Émincer grossièrement l'oignon et laisser revenir dans la sauteuse avec un peu d'huile d'olive – ajouter l'ail finement émincé , laisser fondre à feu doux quelques minutes puis ajouter les tomates coupées en 4 , le bouquet garni, les poivrons et par dessus les courgettes et aubergines que vous avez précuit. Saler-poivrer.

Laisser revenir à feu moyen pendant 25 minutes en remuant fréquemment puis une dizaine de minutes à feu doux.

Servir avec quelques feuilles de basilic.

Avis: 5

Recette de Une authentique Ratatouille Niçoise

- **Produit:** 1 plat (6 Portions)
- **Glucides par part:** 8 g
- **Préparation:** 35 mins
- **Cuisson:** 50 mins
- **Prêt dans:** 1 hr 25 mins

Compter autours de 8g de glucides simples par part de cette ratatouille



Ingrédients

- 500 g Tomate ici des tomates moyennes en grappe - compter 2,3g de glucides simples pour 100g
- 4 Courgette assortiment de courgettes de saison (voir photo ci-dessus) - moins de 2g de glucides simples pour 100g
- 4 petits poivron assortiment: rouge/vert/jaune/orange - environ 4,5g de glucides simples pour 100g
- 2 Aubergine 2,4g de glucides simples pour 100g
- 1 Gros Oignon rouge
- 4 gousses Ail
- Bouquet garni
- Basilic
- Huile d'olive

Instructions

1. Griller les poivrons sur chaque face (fonction grill du four ou au chalumeau) jusqu'à ce qu'ils noircissent puis les laisser reposer dans un sac plastique et retirer la peau, les pépins et la tige une fois qu'ils ont refroidis. Couper ensuite en carrés de 3 cm
2. Couper les aubergines en cubes de 2/3 cm puis faire revenir quelques minutes dans une sauteuse avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils colorent - Réserver.
3. Couper les courgettes en rondelles de 1 cm puis faire revenir quelques minutes dans la sauteuse avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles colorent - Réserver.
4. Émincer grossièrement l'oignon et laisser revenir dans la sauteuse avec un peu d'huile d'olive - ajouter l'ail finement émincé, laisser fondre à feu doux quelques minutes puis ajouter les tomates coupées en 4, le bouquet garni, les poivrons et par dessus les courgettes et aubergines que vous avez précuit. Saler-poivrer.

5. Laisser revenir à feu moyen pendant 25 minutes en remuant fréquemment puis une dizaine de minutes à feu doux. Servir avec quelques feuilles de basilic

- **Cuisine:** [Cuisine des Régions](#)
- **Type de plat:** [Garniture](#)
- **Niveau de difficulté:** [Modéré](#)

>>> [Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!](#)

← [Recette précédente Espadon Grillé aux Herbes](#)

[Recette suivante](#) → [Gaspacho Tomates et Framboises](#)

Ou encore...

2 Commentaires

1.



Paola

19 juin 2019 at 20 h 48 min

Top pour mon régime cétogène !
Avec une bonne grillade à midi.

Avis: 5

[Répondre](#)



Recettes Diabète et bien être

19 juin 2019 at 20 h 50 min

ou en plat unique le soir
Merci

Avis: 5

[Répondre](#)

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)