

Étuvée de légumes

Difficulté **Moyen**



INGRÉDIENTS

Plat rectangulaire céramique

2 gousses d'ail

3 cs d'huile d'olive

1 cc d'herbes de Provence

1 petit piment rouge

2 oignons rouges

2 mini-poivrons rouges

2 mini-poivrons verts

1 aubergine

1 courgette

½ bulbe de fenouil

2 tomates roma

2 pleurotes

1 cc de gros sel marin



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160 °C.

Éplucher les gousses d'ail, les couper en deux et enlever le cœur vert. Les mélanger avec l'huile d'olive et les herbes de Provence.

Couper le piment rouge dans le sens de la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en très fines lanières.

Éplucher les oignons rouges et les couper en quatre.

Couper les poivrons en deux et épépiner.

Couper l'aubergine, la courgette, le fenouil, les tomates et les pleurotes en morceaux de taille plus ou moins égale.

Mélanger le tout avec l'huile et l'ail. Assaisonner de gros sel marin. Disposer l'ensemble dans le plat et le placer pendant 45 minutes au four à 160 °C. Servir chaud ou le lendemain en salade froide après une nuit au réfrigérateur.