

RATATOUILLE ET GRAINES GERMÉES

RATATOUILLE ET GRAINES GERMÉES rassemble les légumes cuits et les graines crues après cuisson. Chargé de micronutriments et riche en fibres, ce plat est un classique enrichi en qualité nutritionnelle, en saveur et textures.

1 aubergine
2 courgettes
1 poivron
2 tomates
1 oignon
4 gousses ail

3 càs huile d'olive
assaisonnement (sel poivre)
80 gr graines germées



🕒 20 minutes
🔥 45 minutes
🍴 3 portions



1. Laver les légumes



2. Éplucher et tailler l'oignon, l'ail et faire blondir dans un peu d'huile



3. Tailler le poivron et ajouter à la cuisson à feu moyen (rajouter éventuellement un peu d'huile)



4. Tailler l'aubergine, puis les courgettes et ajouter à la cuisson (rajouter éventuellement un peu d'huile)



5. Tailler après les avoir vidées les tomates et ajouter à la cuisson



6. La ratatouille prend forme après mélange



7. Ajouter assaisonnement (sel, poivre, herbes)



8. Couvrir et laisser cuire à feu doux



9. Après 30-40 minutes, les légumes sont confits, ajouter le persil et finir de cuire 5 minutes



10. Après cuisson, laisser refroidir quelques minutes et ajouter les graines germées



11. Mélanger légumes cuits et graines germées



12. Dresser chaud, tiède ou froid