PLAT D'ÉTÉ : LÉGUMES DU SOLEIL

INGRÉDIENTS

- 1 grosse aubergine
- 2 courgettes
- 3 tomates
- 1 oignon
- 2 à 3 c-à-s de crème légère
- Épices (curry, cumin, paprika, piment)
- Basilic ou herbes de Provence
- Sel, poivre
- un peu d'huile d'olive

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 1H

PRÉPARATION

Eplucher les courgettes et les découper en petits dés.

Faire de même avec l'aubergine et les tomates (on peut enlever la peau ou pas).

Faire revenir l'oignon émincé dans une cuil. à soupe d'huile d'olive. Quand il devient transparent, verser les courgettes et les aubergines.

Remuer pour bien mélanger les ingrédients. Laisser cuire à feu moyen, couvert, 3-4 mn puis ajouter les tomates et remuer à nouveau.

Laisser cuire encore 5 mn environ puis ajouter le sel, le poivre et les épices (à doser selon les goûts).

Bien remuer.

Laisser cuire à découvert pendant encore 5 à 10 mn à feu moyen, en remuant de temps en temps.

En fin de cuisson, rajouter la crème et bien remuer pour la faire s'incorporer au reste de la préparation.

Ajuster le sel, poivre et épices et servir.