



CPE

Chez tante Juliette



Titre : Ratatouille sud africaine

Ingrédients :

25 ml d'huile d'olive
1 oignon émincé
2 gousses d'ail coupées en tranches
sel
5 ml de canelle en poudre
2 ml de curcuma
2 ml de muscade
1 ml de poivre de cayenne
500 ml de bouillon de légume chaud
(ou de volaille, c'est bon aussi)
500 ml de courge butternut, pelée et
coupée en cubes
2 patates douces, pelées et coupées
en cubes
500 ml de carottes, coupées en cubes
100 ml de raisins secs
100 ml d'abricots secs
10 ml de sucre roux

Méthodes :

/ Ratatouille sud-africaine à la butternut

1 Faire chauffer l'huile et sauter l'oignon 1 minute. Ajouter l'ail et les épices et cuire encore une minute environ. Ajouter le bouillon et faire bouillir.

Pour finir Ajouter les légumes, les fruits secs et sucre roux. Cuire pendant 30-40 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

