

# Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Ratatouille poêlée en deux temps

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Nombre de portions: 4



*Vous pouvez utiliser ce savoureux mélange de légumes d'innombrables façons, pour le dîner ou le souper. Servez la ratatouille seule ou avec du pain croûté, sur des pâtes ou du poulet ou poisson grillé, ou encore dans un sandwich... les possibilités sont innombrables.*

## Ingrédients

1 pot (570 ml) de **Sauce pour Pâtes Moisson Santé® olives et basilic**

2 c. à soupe d'huile de canola

1 de chaque oignon et poivron rouge hachés

1 de chaque petite aubergine et petite courgette hachées

4 gousses d'ail tranchées finement

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

## Préparation

1. Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle à frire antiadhésive. Ajoutez l'oignon, le poivron rouge, l'aubergine, la courgette et l'ail. Laissez cuire, en remuant fréquemment, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
2. Ajoutez la sauce; couvrir partiellement. Laissez mijoter, en remuant fréquemment, pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce ait épaissi.
3. Ajoutez le vinaigre balsamique et retirez du feu. Servez immédiatement. Peut se conserver jusqu'à 3 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Conseil : Utilisez plutôt la **Sauce pour Pâtes Moisson Santé®** Tomate et fines herbes, qui vous donnera une ratatouille tout aussi délicieuse.

Par portion (environ 1 1/4 tasse ou 300 ml):

208 calories, 11 g de gras, 1 g de gras saturé, 0 mg de cholestérol, 658 mg de sodium, 25 g de glucides, 6 g de fibres et 4 g de protéines. Excellente source de vitamine C et bonne source de folate.



---

[< Précédent](#)  
[Imprimer cette recette](#)

---