

## Ratatouille aux trois épices



Accompagnement **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 60 mn

**Cuisson** : 60 mn

*Un accompagnement idéal pour accompagner sainement poisson ou viande.*

### Ingrédients

- 4 tomates
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 pincée de poivre noir
- 1 noix d'(râpée) de muscade
- 2 clous de girofle et de la cannelle
- 25 cl de bouillon de volaille

### Préparation

- 1 Lavez tous les légumes et coupez-les en dés.
- 2 Prenez un wok ou une sauteuse, ajoutez-y une cuillère à soupe d'huile d'olive, puis les légumes.
- 3 Faites cuire à feu moyen durant 30 minutes. Remuez régulièrement.
- 4 Ajoutez les 3 épices et le bouillon de volaille.
- 5 Mélangez bien le tout et faites mijoter à feu très doux de nouveau pendant 30 minutes. Remuez régulièrement.

Proposé par

**Mieux Vivre Auchan**

Mieux Vivre par Auchan

#### Le portail de la bonne alimentation

Manger est un plaisir et doit le rester. Vous trouverez sur [la boutique en ligne Mieux Vivre](#) des produits adaptés aux besoins de ceux qui souhaitent manger mieux et de ceux qui surveillent leur alimentation : produits bio, sans allergènes, sans sel ou sucre ajouté, végétariens...

Découvrez et partagez des recettes gourmandes sans gluten, sans oeuf, sans lait de vache, mais aussi végétariennes avec la communauté Mieux Vivre sur [recettes.mieux-vivre.auchan.fr](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

