



## MARMITE NORVÉGIENNE • Recettes

### Ratatouille ?

### Ratatouille en Marmite Norvégienne

#### Mais pourquoi cette recette ?

Parce que c'est LA recette du soleil ? : des légumes d'été fondants, qui mijotent tout doucement et préservent leurs saveurs sans devenir de la purée !

?? Avec la marmite norvégienne, on limite les casseroles oubliées qui accrochent : votre ratatouille cuit tranquillement pendant que vous vivez votre vie ?

---

**Préparation** : 15 min • **Cuisson** : 10 min sur le feu + 2 h en marmite • **Temps total** : env. 2h30 (avec peu de surveillance ?)



Ratatouille en Marmite Norvégienne

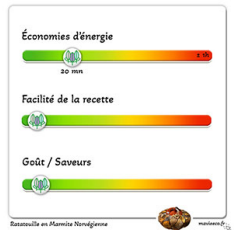


mavieeco.fr



Ratatouille en Marmite Norvégienne

mavieeco.fr



**Coût de la Recette** au 11/07/25

|                                       |       |       |
|---------------------------------------|-------|-------|
| Courgettes : 400 g                    | 0.67€ | 0.56€ |
| Aubergines : 400 g                    | 0.82€ | 0.82€ |
| Poivrons (Rouge, Vert, Jaune) : 200 g | 2.05€ | 1.26€ |
| Tomates : 400 g                       | 0.82€ | 0.82€ |
| Oignons : 200 g                       | 0.24€ | 0.24€ |
| Ail : 10 g                            | 0.15€ | 0.15€ |
| Herbes de Provence : 5 g              | 0.10€ | 0.10€ |
| Huile d'Olive : 10 cl                 | 0.97€ | 0.97€ |
| Sel : 10 gr / Poivre : 5 g            | 0.10€ | 0.10€ |



Pour 4 Personnes

Portion / Personne

ACHAT  
MARCHÉ  
DISTRIBUTEUR

5.92€

1.48€

ACHAT  
1er PRIX

5.02€

1.26€

Ratatouille en Marmite Norvégienne

mavieeco.fr

**? Ingrédients (pour 3 à 4 personnes gourmandes) :**

- 400 g de courgettes
- 400 g d'aubergines

Cette astuce vous est proposée par le site

**mavieeco.fr**

Ma Vie Éco® 06 6595 6595  
500 Rte de Segonzac 24350 Mensignac





- 200 g de poivrons (rouge, vert, jaune)
- 400 g de tomates
- 200 g d'oignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- 10 cl d'huile d'olive
- 5 g d'herbes de Provence
- 10 g de sel • 5 g de poivre

### ? étapes de cuisson :

1. Lavez et coupez courgettes, aubergines, poivrons et tomates en morceaux réguliers.
2. Dans une grande casserole, faites revenir oignons et ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
3. Ajoutez les aubergines et poivrons, faites cuire 5 min à feu moyen.
4. Incorporez courgettes, tomates, herbes de Provence, sel et poivre. Mélangez bien.
5. Couvrez et laissez mijoter 10 min à feu doux en remuant de temps en temps.
6. Placez aussitôt dans la marmite norvégienne pour 2 h.
7. à la sortie, mélangez délicatement et servez chaud, avec du riz ou de la semoule.

### ?? Astuce :

Parfaite chaude ou froide, la ratatouille est encore meilleure le lendemain, quand les saveurs se sont bien développées ?

### ? Avantages :

- Moins de risque de brûler vos légumes ?
- Une cuisson économe en énergie ?
- Et des légumes bien cuits, encore légèrement fermes, pas réduits en bouillie ?

La recette ? [en pdf ici](#)

Retrouvez cette Astuce sur notre site : [mavieeco.fr/astuces](http://mavieeco.fr/astuces)