

Ratatouille

Cuisson en Marmite Norvégienne

France • Provence pour 4 personnes

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

🔥 Sur le feu
10 min

🕒 En marmite
2 h

🕒 Temps total
env. 2h30 (avec peu
de surveillance 🙋)



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📋 Ingrédients pour 4 personnes

- Courgettes : 400 g
- Aubergines : 400 g
- Poivrons : 200 g (rouge, vert, jaune)
- Tomates : 400 g
- Oignons : 200 g (émincés)
- Ail : 2 gousses (hachées)
- Huile d'olive : 10 cl
- Herbes de Provence : 5 g
- Sel : 10 g • Poivre : 5 g

⚠️ Sécurité : le réflexe à ne pas oublier

La cocotte doit être portée à **pleine ébullition** avant d'être placée dans la marmite, puis transférée **immédiatement**, couvercle bien fermé. Au moment de servir, vérifiez que le plat est bien chaud ; en cas de doute, remettez quelques minutes à ébullition.

 La recette pas à pas

1 Préparation 15 min

Préparer les légumes

Lavez et coupez courgettes, aubergines, poivrons et tomates en morceaux réguliers.

2 Sur le feu 10 min

Faire revenir les oignons et l'ail

Dans une grande casserole, faites revenir oignons et ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajouter les légumes

Ajoutez les aubergines et poivrons, faites cuire 5 min à feu moyen. Incorporez courgettes, tomates, herbes de Provence, sel et poivre. Mélangez bien.

Laisser mijoter

Couvrez et laissez mijoter 10 min à feu doux en remuant de temps en temps.

3 En marmite norvégienne 2 h sans surveillance

Placer dans la marmite

Placez aussitôt dans la marmite norvégienne pour 2 h.

4 Finition & service

Servir

À la sortie, mélangez délicatement et servez chaud, avec du riz ou de la semoule.

 L'astuce en plus

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

 Ce que la marmite norvégienne change

- Moins de risque de brûler vos légumes ✨
- Le feu reste éteint pendant 2 h de cuisson en marmite 🔋
- Et des légumes bien cuits, encore légèrement fermes, pas réduits en bouillie 🔥