

Rataviande



Servi avec du riz

TYPE
Plats

RENDMENT
16 portions (grosse
marmite)

PRÉP.
1 h

CUISSON
50 min

DIFFICULTÉ
● ● ●

COÛT
€ € €

MATÉRIEL
Grosse marmite

CONSERVATION
5 j. au frais · 1 an congelé

Ingédients

- 1,5 kg de viande hachée
- 8 courgettes
- 6 aubergines
- 4 poivrons, jaunes, rouges ou verts
- 8 tomates
- 4 oignons
- 8 gousses d'ail
- herbes de Provence ou bouquet garni, généreusement
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

- 1 Éplucher les oignons et l'ail, émincer les oignons et réserver.
- 2 Laver les tomates et les couper en dés.
- 3 Laver les courgettes et les aubergines, retirer les extrémités et les couper en gros dés. Laver les poivrons, retirer le pédoncule et les pépins, les couper en gros dés. Surtout pas trop fins. (voir photo a)
- 4 Dans une grosse marmite, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les oignons, attendre qu'ils deviennent translucides, puis ajouter la viande hachée.
- 5 Presser l'ail directement au-dessus de la marmite, puis ajouter aussitôt les tomates. Laisser réduire une dizaine de minutes.
- 6 Ajouter tous les autres légumes et les faire revenir un moment : ils vont rendre leur eau. Ajouter les herbes. (voir photo b)
- 7 Couvrir et laisser mijoter une quarantaine de minutes. (voir photo c)



Astuces et variantes

Les quantités de légumes s'adaptent aux récoltes : rien n'est figé ici.

En images



a · Tous les légumes coupés



b · La viande et les poivrons



c · La marmite après mijotage

Mes notes

