

Poêlée savoureuse...

Réfléchir sur des exercices ne peut se faire le ventre vide... mais pose problème lorsqu'il est trop plein ! Voici donc une recette de ma composition pour vous mettre en bonne forme avant d'attaquer certaines fiches bien délicates...

Ingrédients : un oignon, un poivron rouge, une courgette, une aubergine, une belle carotte, de l'huile d'olive de bonne qualité.

Matériel : une casserole, un bon couteau (en céramique si vous avez).

I Découpez l'oignon et le poivron en petits morceaux. Salez convenablement. Mettez le tout à rissoler (feu un peu vif, tout en remuant souvent...) une dizaine de minutes dans un fond d'huile d'olive.

Versez dans une assiette blanche (si !).

Si tout va bien (il ne faut pas laisser brûler les oignons !), vous obtenez ce qui est visible ici :



II Découpez en petits morceaux la carotte, l'aubergine et la courgette. Mettez l'ensemble dans la même casserole à feu doux une vingtaine de minutes. Si besoin, rajoutez au départ un peu d'huile d'olive. Salez selon votre convenance. Le but est de réduire ces ingrédients en faisant partir pas mal de leur eau. Ma tactique est de couvrir la casserole et de retirer régulièrement l'eau qui se condense dessous... Remuez régulièrement aussi !

Si tout va bien, vous obtenez ce que vous voyez là :



III Rajoutez dans la casserole l'oignon et son poivron pour refaire une petite cuisson à feu doux un petit quart d'heure pour que tout soit bien cuit...

Si tout va toujours bien, vous obtenez quelque chose du genre ci-contre.

IV

Miam !!!