

LA RATATOUILLE DE L'ÉTÉ



Oignon doux
x 1



Poivrons multicolores
x 2



Courgettes
x 2



Aubergine
x 1 (petite)



Menthe
20 feuilles

 **Sel, poivre**

 **6 cuil. à soupe
d'huile d'olive**



Préparation : 25 min
Cuisson : 45 min

- Coupez l'**oignon**, les **poivrons**, les **courgettes** et l'**aubergine** en petits dés.
- Faites chauffer l'**huile**, faites revenir les légumes sans coloration. Salez, poivrez et faites cuire 45 min à feu doux.
- Laissez refroidir, ajoutez la **menthe** ciselée aux ciseaux et dégustez.



DÎNER LÉGER DE DUCHESSE



Thon au naturel
2 boîtes (260 g au total)



Roquette
150 g



Œufs
x 5

 **Sel, poivre**

 **10 g de beurre**
(pour le moule)



Préparation : 5 min

Cuisson : 30 min

- Préchauffez le four à 180°C.
- Égouttez le **thon** et mélangez-le avec les **œufs** battus et 100 g de **roquette** découpée finement aux ciseaux, salez, poivrez.
- Versez dans un moule à cake beurré et enfournez 30 min.
- Dégustez froid en tranches épaisses avec le reste de **roquette**.

