

## Ratatouille au chèvre allégé

### Pour 6 à 8 portions

- 1 c. à soupe (15 ml) huile d'olive vierge
- 4 grosses gousses d'ail hachées
- 1 oignon moyen coupé en dés
- 1 grosse aubergine (non pelée) coupée en dés (500-625 g)
- 2 courgettes moyennes coupées en dés (500 g)
- 2 poivrons rouges coupés en dés
- 796 ml de tomates italiennes, égouttées et hachées grossièrement
- 2 c. à table (25 ml) de pâte de tomates
- 1/3 tasse (75 ml) de basilic frais haché
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin rouge
- Sel et poivre fraîchement moulus
- 45-60 g de fromage de chèvre allégé

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans un chaudron en fonte. Ajouter l'oignon et l'ail; faire revenir 3-4 min.
2. Ajouter l'aubergine, les courgettes, les poivrons, les tomates, la pâte de tomates et 2 c. à soupe (25 ml) de basilic.
3. Couvrir et mijoter, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 30 min.
4. Enlever le couvercle et laisser mijoter pour épaissir, environ 10 min. Ajouter le vinaigre; assaisonner au goût avec sel et poivre.
5. Servir garni du basilic restant et d'une bonne cuillerée de fromage de chèvre, si désiré.

#### Information nutritionnelle par portion :

**Calories:** 76 Kcal (soit 379 kJ)

**Matières grasses :** 3 g

**Matières grasses saturées :** 1 g

**Cholestérol :** 3 mg

**Protéines :** 3 g

**Glucides :** 11 g

**Fibres alimentaires :** 4 g

**Sodium :** 69 mg

