



Le Panier à Salades

Groupe AMAP de consom'acteurs de Draveil
(Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Oufs en ratatouille au fenouil

Entrée

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 œufs
- 2 fenouils
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 oignons
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

- 1- Lavez soigneusement les poivrons, les fenouils épluchés et les courgettes. Pelez les oignons.
- 2- Coupez tous ces légumes en petits dés
- 3- Dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Quand elle est bien chaude, mettez-y à revenir le fenouil 2 minutes, puis les poivrons et les oignons 2 minutes et ajoutez au dernier moment les courgettes. Salez, poivrez et mélangez bien.
- 4- Baissez le feu et laissez cuire pendant 10 à 15 minutes à découvert.
- 5- Préchauffez votre four sur thermostat 5 (150 -C).
- 6- Répartissez la ratatouille dans 6 plats à œufs (ou, à défaut, servez-vous d'un grand plat à gratin).
- 7- Faites un creux au centre de chaque plat et cassez un œuf dedans (pour un plat à gratin, pratiquez 6 creux assez espacés).
- 8- Mettez au four et laissez cuire 5 à 6 minutes.
- 9- Servez vos œufs en ratatouille dans les plats dès la sortie du four et accompagnez-les de pain de campagne légèrement grillé.

Conseil :

cette entrée peut constituer un plat principal si vous y ajoutez des dés de jambon blanc ou fumé.

BON APPÉTIT