

# RATATOUILLE POIS CHICHES

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Portions : 4-5

## Ingrédients

- 1-2 c. à soupe d'huile au choix (olive, canola, végétale, etc.)
- 1 oignon jaune haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 aubergine mauve ou blanche coupée en petits dés
- 2 courgettes zucchini vertes ou jaunes coupées en petits dés
- 1 poivron de couleur au choix
- 1 c. à soupe de mélange d'épices italienne
- Une pincée de sel, poivre au goût
- Sauce piquante au goût ou piment de cayenne une pincée (optionnel)
- 1 conserve de tomates en dés sans sel ajouté avec épices italiennes ÉGOUTTÉES
- 1 conserve de pois chiches sans sel ajouté, rincés et égouttés
- ½ tasse de feuilles de basilic
- Si désiré : 1 tasse de fromage fêta réduit en sodium émietté grossièrement avec les doigts

## Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif et y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les morceaux d'aubergine, de courgettes et de poivron et faire revenir quelques minutes pour les attendrir, ajouter de l'huile à nouveau au besoin.
2. Ajouter les épices italiennes, la pincée de sel, le poivre et la sauce piquante ou le piment de cayenne si désiré et bien mélanger.
3. Ajouter la conserve de tomates en dés égouttés et les pois chiches rincés et égouttés, bien mélanger. Laisser mijoter une vingtaine de minutes le temps que les légumes amollissent (les courgettes et morceaux d'aubergine seront tendres).
4. Servir sur du riz ou du quinoa ou avec un pain naan.
5. Au moment du service ajouter le fromage fêta émietté grossièrement dans chaque bol de service et garnir de feuilles de basilic hachées grossièrement.

## Bon à savoir :

- Se congèle !