

Ratatouille

Pour : 4 personnes, environ 2 tasses par portion

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail, broyées et émincées

1 tasse d'oignon émincé ¼ de tasse de vin rouge sec 4 tasses aubergines, pelées et hachées

2 tasses de patates douces, pelées et coupées en petits cubes

2 tasses de courgettes, coupées en cubes

1 tasse de courge d'été, coupées en cubes

1 tasse de poivron rouge, haché

3 tasses de tomates, hachées

1/2 cuillère à thé de sel

1 cuillère à thé de poivre noir moulu

1/4 de tasse basilic frais, haché

1 cuillère à thé d'origan séché

Placer l'huile d'olive dans l'Instant Pot et sélectionner le réglage SAUTÉ.

Une fois l'huile chaude, ajoutez l'ail et les oignons. Faire sauter le mélange pendant 3 minutes avant d'ajouter le vin rouge. Une fois le vin ajouté, poursuivre la cuisson pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le vin ait été réduit d'environ la moitié.

Ensuite, ajouter les aubergines et les patates douces. Cuire, en remuant fréquemment, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.

Maintenant, ajouter le reste des ingrédients et remuer. Cuire 7 m. à MANUAL/PRESSURE COOK. Laisser la pression descendre naturellement.

Traduit de : Chef effect. The effective vegetarian instant pot cookbook.

