

Ratatouille d'hiver

Recette fournie par Gaël Brandy, chef de "La Pinte Vaudoise", à Pully

Pour 4 personnes :

- 1 cs huile d'olive
- 1 petit oignon rouge haché
- 1 gousse d'ail hachée sans le germe
- 180 gr de rutabaga
- 180 gr de panais
- 180 gr de topinambour
- 180 gr de potimarron
- 2 dl de bouillon de légumes
- 80 gr de pois chiches secs
- 2 brins de thym
- 2 brins de romarin
- 2 brins d'origan
- 1 petit bouquet de chou kale coupé grossièrement

Préparation

Tremper les pois chiches dans l'eau froide une nuit au frigo.

Égoutter les pois chiches, rincer et cuire dans de l'eau froide sans sel. Égoutter et réserver.

Laver et éplucher les légumes sauf le potimarron. Couper en cubes réguliers.

Dans une cocotte, chauffer légèrement l'huile d'olive et y faire revenir à feu doux l'oignon et l'ail sans coloration.

Ajouter les légumes et continuer la cuisson toujours à feu doux pendant 5 minutes. Mouiller avec le bouillon de légumes, ajouter les herbes aromatiques. Cuire à feu très doux avec un couvercle afin de compoter les légumes pendant environ une heure. Contrôler la cuisson des légumes et rectifier l'assaisonnement. En fin de cuisson ajouter le chou kale afin qu'il reste bien vert et les pois chiches pour l'apport de protéine. Je propose en général comme accompagnement un pilaf d'épeautre pour avoir un plat équilibré de saison.