

Gruau salé à la ratatouille

 4 portions

INGRÉDIENTS

2 tasses (500 ml) de courgette râpée

Sel

¼ tasse (60 ml) d'huile locale

1 tasse (250 ml) d'oignons jaunes ou rouges hachés

1 tasse (250 ml) d'aubergines coupées en dés de 1 cm

4 gousses d'ail hachées

1 tasse (250 ml) de poivrons colorés coupés en dés de 1 cm

1 tasse (250 ml) de tomates coupées en dés de 1 cm

¼ tasse (60 ml) de mélange d'herbes hachées (thym, romarin, sauge, origan, persil)

Piment fort frais haché ou sauce piquante ou flocons/poudre de piments séchés au goût

1 c. à thé (5 ml) de vinaigre local (idéalement un peu vieilli, style balsamique de pomme)

2 tasses (500 ml) d'eau

1 tasse (250 ml) de gros flocons d'avoine

½ c. à thé (2,5 ml) de sumac moulu

Garniture : Une protéine : fromage (en photo) ou autre protéine (rondelles de saucisse, œuf mollet...), quelques feuilles de basilic et un filet d'huile locale



PRÉPARATION

1. Mélanger la courgette râpée avec une pincée de sel et laisser dégorger dans un tamis au-dessus d'un bol pendant 15 minutes. (Pendant ce temps, commencer à couper les légumes). Transférer les courgettes râpées dans un linge à vaisselle propre, former un baluchon et presser pour extraire l'eau de végétation. Cela donne environ ½ tasse de courgettes pressées. Réserver.
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile, ajouter l'oignon et un peu de sel. Cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à devenir translucides.
3. Ajouter les aubergines et un peu de sel, et cuire jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir et à brunir.
4. Ajouter l'ail, le poivron et un peu de sel, et cuire 5 minutes. (Pendant ce temps, porter les 2 tasses d'eau à ébullition dans un petit chaudron).
5. Ajouter les tomates, la moitié des herbes et le piment fort si désiré. Mijoter doucement environ 15 minutes. (Pendant ce temps, ajouter le gruau à l'eau bouillante, baisser le feu et mélanger avec une cuillère de bois ou une spatule pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que l'avoine soit cuit et épaissi).
6. Terminer la ratatouille en ajoutant le vinaigre et le reste des herbes. Mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver au chaud.
7. Terminer le gruau salé en ajoutant la courgette pressée et le sumac. Mélanger, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire (tenir compte que la garniture est assaisonnée).
8. Diviser le gruau dans 4 bols et répartir la ratatouille sur le dessus. Compléter avec la protéine choisie, des feuilles de basilic et un filet d'huile.

NOTE

Si vous croulez sous les récoltes, n'hésitez pas à doubler ou tripler la ratatouille et à en garder pour un autre usage ou au congélateur.