

Mitonnée de légumes sucré & salé



www.audalacuisine.com

✓ Ingrédients

(pour un 6 personnes) :

- 4 courgettes
- 2 poivrons
- 1 aubergine
- 6 figues séchées
- 1 poignée de raisins secs
- 1 cuillère à soupe de noisettes
- 1 cuillère à soupe d'amandes
- 3 cuillères à soupe de graines de courge
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de gomasio

Mitonnée de légumes sucré-salé



✓ Préparation :

Épluchez et émincez finement l'oignon. Épépinez les poivrons. Coupez tous les légumes en cubes.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, ajoutez les oignons et les faire revenir quelques minutes. Quand ils sont translucides, ajoutez les poivrons et faites les dorer. Versez ensuite le reste de légumes et mélangez. Après 5 minutes, ajoutez le miel, le vinaigre balsamique, les figues coupées en morceaux, les raisins secs et le gomasio. Mélangez.

Laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes à feu doux.

En fin de cuisson ajoutez les amandes, les noisettes et les graines de courges. Rectifiez l'assaisonnement. Prolongez la cuisson de 5 minutes et servez aussitôt.

www.audalacuisine.com