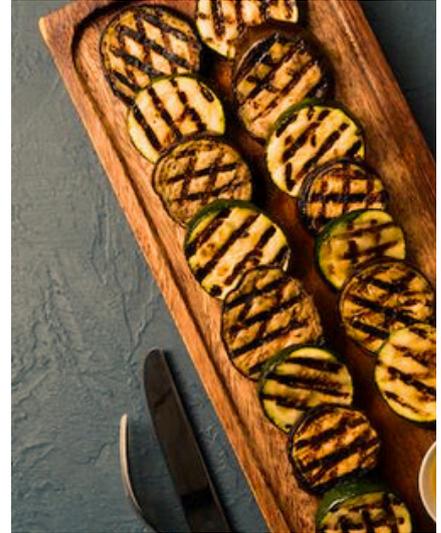


LÉGUMES GRILLÉS

Gourmand et facile



Pour 4 personnes

Commencez par bien nettoyer les légumes.

Découpez ensuite les tomates en de petits morceaux. Puis pelez et émincez l'oignon.

Versez-les dans une casserole profonde avec une pincée de sel et un peu d'herbes de Provence. Portez à ébullition à feu vif, puis baissez le feu et couvrez partiellement. Laissez mijoter 20 minutes en mélangeant.

Pendant ce temps, découpez en rondelles les courgettes et les aubergines. Assaisonnez-les d'un filet d'huile d'olive, de sel et d'herbe de Provence.

Faites-les griller des deux côtés sur la grille du barbecue. Retirez-les lorsque des traces noires de la grille commencent à apparaître.

Servez-les aussitôt avec la sauce tomate et du persil frais. Vous pouvez accompagner le tout d'une source de féculent (*riz, pommes de terre, pâtes ou autre*) et de protéine (*viande, poisson, tofu ou autre*).

Bon appétit !

Préparation 30 min

200g	tomates rondes
3	courgettes
2	aubergines
1/2	oignon blanc
	huile d'olive
	herbes de Provence
	persil
	sel / poivre