

# La vraie ratatouille niçoise

Voici enfin l'été et tous ses beaux légumes: la saison idéale pour une bonne ratatouille. Je vous livre donc la véritable recette, recette familiale que je tiens des parents de ma tante Lucette: Joseph et Célesta ont tenu entre les années trente et soixante-dix un bar-restaurant dans le vieux Nice ( le bar Carletto, rue Miraletti). Toute petite, j'y ai dégusté avec délice leur ratatouille, leurs farcis, la socca, les tripes à la niçoise, la pissaladière...

Le secret de la ratatouille tient dans la cuisson très douce des légumes qui doivent être cuits chacun séparément puis réunis pour compoter alors, toujours à feu doux, pendant quelques heures. Les légumes seront alors tellement fondants et concentrés en saveur!

Surtout pas de ratatouille à la cocotte minute comme j'ai pu en voir (gros sacrilège: ce sont des légumes bouillis mais rien à voir avec la recette originale!) ou de légumes cuits tous ensemble...

La recette n'est pas difficile techniquement : elle demande juste un peu de temps pour la découpe des légumes en dés et la surveillance de la cuisson. Mais quel résultat!

Je n'hésite pas à en faire une grosse quantité puis je congèle: le résultat est parfait.



## Ingrédients :

Pour environ un kilo de ratatouille (8 personnes) :

- 2 aubergines
- 2 courgettes
- Trois gros oignons blancs ou jaunes (si vous n'aimez pas éplucher les oignons et pour éviter de pleurer, n'hésitez pas à acheter des oignons déjà coupés surgelés)
- 2 poivrons
- 8 belles tomates
- Huile d'olive
- Sel, poivre



## Matériel:

- une poêle
- une sauteuse



## Préparation:

- Épluchez les oignons et coupez les en lamelles fines ou en petits dés.



Émincez les oignons.

- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand ils ont pris une belle couleur dorée versez les en attente dans la sauteuse.



- Coupez les courgettes en petits dés.

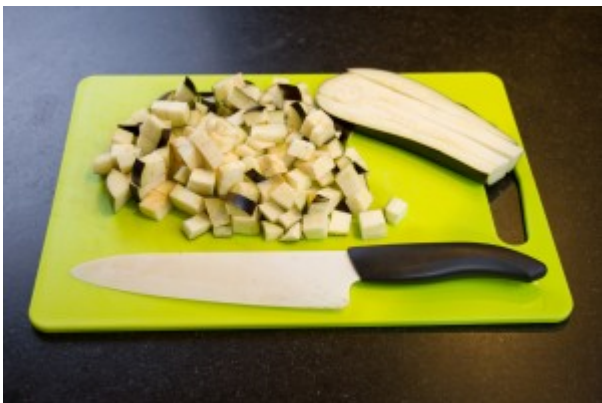


- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand elles sont moelleuses

versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons.



- Coupez les aubergines en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle ( vous aurez besoin d'un peu plus d'huile d'olive car les aubergines sont de véritables éponges...). Puis quand elles sont moelleuses versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons et les courgettes.



- Coupez les poivrons en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand ils sont cuits versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons, les courgettes, les aubergines.



- Coupez les tomates en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand elles sont cuites versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons, les courgettes, les aubergines et les poivrons.



- Maintenant que tous les légumes sont réunis laissez compoter à feu très doux en remuant de temps à autre pendant environ 4 heures, sans couvercle.
- Salez et poivrez en fin de cuisson.





## Les petits plus:

- Facultatif: mon petit secret est d'ajouter lors du début du comptage une bonne louche de sauce tomate maison. ( pour la recette cliquer **ici**).
  - La ratatouille se mange également froide: cela vous fera une excellente salade si vous y ajoutez quelques feuilles fraîches de basilic et un peu de vinaigre balsamique.
-

# La sauce tomate facile...et si utile!

La sauce tomate: un grand classique, un indispensable en cuisine! J'aime à préparer une sauce assez liquide que je peux décliner par la suite suivant mes envies: soupes, coulis, sauces diverses, concentré, garniture pour pizza et même en sorbet!

Vous pouvez également la parfumer selon votre goût : thym, laurier, romarin, cumin, curry, basilic, poivron etc...

Il est très simple d'en préparer à l'avance et la congeler pour en avoir toujours à disposition. Donc n'hésitez pas à à préparer une grosse quantité: cela vous prendra le même temps que pour quelques centilitres.

N'oubliez pas qu'une bonne sauce tomate maison a un parfum incomparable par rapport à une sauce tomate en boîte dont vous ne connaîtrez pas la qualité des produits qui la compose. Pour information je vous conseille de le lire en fin de cette recette la rubrique « Le saviez-vous? ». Vous ne verrez plus les sauces tomates industrielles avec le même regard...



Sauce tomate

**Ingrédients: ( pour environ 800 gr de sauce soit 3 à 4 barquettes de 250 ml)**

- 1 kilo de tomate
- 1 petit branche de céleri
- 1 morceau de sucre
- 2 ou 3 gousses d'ail
- un oignon blanc
- une grosse échalote
- huile d'olive
- romarin ou thym ou origan selon votre goût
- sel poivre



Ingrédients

## Préparation

- Épluchez les gousses d'ail.



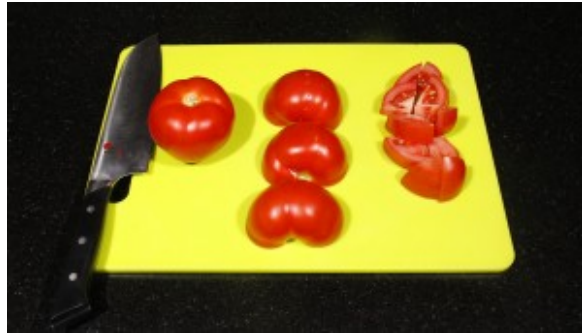
Épluchez les gousses d'ail

- Coupez la branche de céleri en morceaux.



Coupez la branche de céleri en morceaux.

- Coupez les tomates en quartiers.



Coupez les tomates en quartiers

- Épluchez l'oignon et émincez le.



Émincez l'oignon.

- Faites de même avec l'échalote.



Émincez l'échalote.

- Dans une sauteuse ou un grande casserole faire chauffer un beau filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'échalote. Ils doivent devenir légèrement translucides.



Faire revenir oignon et échalote.

- Ajoutez les tomates, la branche de céleri, la gousse d'ail , les herbes aromatiques ( thym, laurier, romarin ...) de votre choix et le morceau de sucre.



Ajoutez les tomates et l'ail.



Puis le céleri , les herbes aromatiques et le sucre.

- Cuire à feu doux environ 45 mn.



Cuire à feu doux 45 mn.

- A la fin de la cuisson mixez la préparation.



Mixer la préparation  
après cuisson.

- Puis passer la sauce à la moulinette à légume ou au tamis pour en ôter toutes les impuretés ( pépins, morceaux de peau etc).



Passer le jus obtenu à la moulinette à légumes au au tamis.

### Les astuces:

- Votre sauce est prête: vous pouvez la congeler tel quel mais aussi la remettre sur le feu pour la réduire: vous obtiendrez alors un coulis et si vous poursuivez la cuisson, un concentré.



Sauce tomate

- Ne salez que lors de l'utilisation finale de votre sauce: en effet si vous voulez la réduire pour en faire un coulis, elle risque d'être trop salée si vous l'avez assaisonnée dès le départ.

### Le saviez-vous?

Les boîtes de sauce tomate élaborées en Europe et estampillées « made in Italy » ou « made in France » ne précisent pas



qu'une partie de leur contenu vient en réalité de la Chine. Aujourd'hui, même des pays comme la France ou l'Italie, réputés pour leur cuisine et leurs bons aliments du terroir, commencent à trembler face aux importations chinoises. Après le textile, c'est au tour de l'industrie alimentaire chinoise – en pleine expansion, avec des hausses de 40% par an – de déferler sur le Vieux continent. Alarmé par la baisse du prix du concentré de tomates, le gouvernement italien demande à Bruxelles des normes pour protéger les producteurs de l'Union européenne.

Le même phénomène gagne du terrain en France: le groupe chinois Chalkis, numéro deux mondial de la tomate, a déjà absorbé plusieurs sociétés agroalimentaires européennes, dont « Conserves de Provence ». Ce groupe réalise un chiffre d'affaires annuel de 68,5 millions d'euros, en majorité auprès des grandes surfaces qu'il approvisionne en sauces et ketchup pour leurs marques de distributeurs.

A vous de choisir...

Sources: <http://www.datas.ch/article.php?id=229>