

Flans de ratatouille niçois

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de ratatouille (400g)
- 100ml de coulis de tomate
- 2g d'agar-agar
- ½ càc d'origan
- Persil
- Sel, poivre



PRÉPARATION



- Verser la ratatouille et le coulis de tomate dans une casserole.
- Ajouter l'agar-agar, l'origan et mélanger.
- Porter à ébullition, puis baisser le feu et remuer pendant 2 à 3mn.
- Répartir la préparation dans des ramequins et laisser refroidir à température ambiante.
- Faire prendre 2h au réfrigérateur.
- Démoulez et décorez de persil.



Atouts Nutritionnels

Des légumes faibles en calories et très digestes, riches en antioxydants.

A accompagner d'un riz safrané et d'une viande grillée, ou d'un poisson.

Valeurs nutritionnelles par part :

75 Kcal

Protéines : 2g

Glucides : 8g

Lipides : 4g