**Ratatouille**

Courgettes 2

Aubergine 1

Oignon 1

Ail 1 gousse

Tomates broyées 1 petite boîte de conserve

Pâte de tomate 1 petite boîte de conserve

Eau 1 tasse

Huile ¼ tasse

Sel au goût

Poivre `` ``

Thym `` ``

Persil `` ``

Pois chiches 1 petite boîte de conserve

Préparation

Mettre les légumes, l’eau, l’huile et les assaisonnements dans un plat allant au four.

Cuire de 30 à 40 minutes à 375º F.

Ajouter les pois chiches (préalablement rincés) 10 minutes avant la fin de la cuisson.

*Servir sur couscous et accompagner de navets*

***\**** *Faire bouillir le navet dans la base de poulet, égoutter, mettre un peu de beurre, de cassonade et de ciboulette. (délicieux, pas de goût amer)*

*(Recette provenant de Colette Hamel,*

*cuisinière à l’installation Nobert)*

**Roulés au poulet et aux légumes**

Poulet cuit (désossé) 1 moyen

Céleri 2 branches

Oignon rouge ½ (petit)

Piment jaune ¼ de tasse

Piment rouge ¼ de tasse

Mayonnaise au goût

Moutarde 1 c. à thé

Base de bouillon de poulet 1 c. à thé

Persil au goût

Ciboulette `` ``

Poivre `` ``

Tortillas ou fajitas

Préparation

Passer le poulet au robot culinaire. Ensuite, y ajouter les légumes.

Mélanger la mayonnaise, la moutarde, les épices et la base de bouillon de poulet.

Ajouter cette sauce à la préparation de poulet en mélangeant délicatement.

Tartiner les tortillas ou les fajitas et les rouler.

*Servir avec une soupe maison ou la salade de brocoli/chou-fleur (p.5)*

*(Recette provenant de Colette Hamel,*

*cuisinière à l’installation Nobert)*