Recette salée

à partir de 6 mois

1 portion

5 minutes

25 minutes

2 minutes

RATATOUILLE ET ŒUFS BROUILLÉS

ÉNERGIE 255 kcal

LIPIDES 27,1 g

GLUCIDES 4,6 g

PROTÉINES 4,5 g

Ingrédients

- *50 g d'aubergine*
- *65 g de courgette*
- *50 g de tomate*
- *25 g d'huile olive*
- *20 g d'œuf entier*

Préparation

- Laver et détailler les courgettes et l'aubergine en cubes de taille moyenne et couper les tomates en quartiers.
- Dans une poêle, verser l'huile d'olive et faites-y revenir les différents légumes pendant 5 minutes pour qu'ils colorent.
- Laisser mijoter à feu moyen pendant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement.
- Mettre l'œuf à cuire à feu doux dans une petite poêle et laisser cuire en remuant régulièrement.