**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel |
| **Titre** | *Pisto Manchego* – Ratatouille - Ciabotto |
| **Mots clés** | Légumes frais de saison |
| **Sujet/Domaine** | |  |  | | --- | --- | |  | 1 : Questions générales de nourriture salutaire et de faible impact environnemental | |  | 2 :  Produits typiques locaux et variétés (de base ou avancée) | |  | 3 : Techniques de préservation/conservation de la nourriture traditionnelle | |  | 4 : Préparation des alimentes/techniques de consommation/selon la Pyramide Alimentaire | | X | 5 : Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel | |
| **Niveau** | Base |
| **Description/Contenu** | Les pays méditerranés ont en commun une quantité importante de recettes selon des mêmes ingrédients, avec des petites différences dans les procédures de la cuisine et des recettes. C’est aussi le cas du *Pisto manchego*, un mélange de légumes frais d’été cuisinés tous ensemble. Il est aussi connu dans différentes dénominations dans autres pays et régions :  Ratatouille en France,  « Ciabotto » (et nombreuses) en Italie,  « Caponata » (avec variations spécifiques, comme indiqué ci-dessus) en Sicile.  Ingrédients :  - Courgettes, aubergines, poivrons, oignons, tomates fraîches en proportions différentes, selon le goût ;  - Ail au goût ;  - Huile d’olive extra vierge.  1. Lavez et préparez tous les légumes en les coupant en tranches, cubes ou bâtonnes selon votre goût. Il est important que les morceaux aient plus ou moins la même taille, afin d’assurer un temps de cuisson uniforme.  2. Commencez à cuire l’oignon (et l’ail aussi, si inclus) dans une poêle avec un peu d’huile d’olive.  3. Ajoutez tous les autres légumes en fonction de leur temps de cuisson, en terminant par les tomates.  4. Laissez mijoter jusqu’à ce que tous les légumes soient cuits.  5. Garnissez avec du basilic frais ou du persil.  Variations :  Les pommes de terre sont aussi ajoutées dans certaines recettes locales. Dans d’autres régions, tous les légumes sont frits séparément, et après mélangés avec les tomates fraîches ou la sauce tomate.  « Caponata » : typique de la Sicile.  Les ingrédients sont frits séparément en incluant les oignons, les aubergines et le céleri. Pour obtenir un plat aigre-doux, des tomates fraîches en cubes sont ajoutées finalement, avec des olives (vertes et/ou noires) et des câpres, une pincée de sucre et un peu de vinaigre de vin.  Il est servi froid après avoir reposé, afin d’assurer que tous les ingrédients et les goûts soient bien mélangés. |
| **Bénéfices/Avantages** | Les légumes représentent une source des vitamines et d’anti-oxydants (tomates).  L’huile d’olive extra vierge est une graisse végétale monoinsaturée, qui protège le système cardiocirculatoire.  L’utilisation des ingrédients locaux et frais rendent cette recette à 0 km. |
| **Produits représentatifs** | Légumes frais, huile d’olive extra vierge. |
| **Risques associés** | Pas relevés |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Espagne, Italie, France |
| **Partner conjoint** | IDP-IHF |
| **Lire la suite** | <https://espagnol-pas-a-pas.fr/recette-authentique-pisto-manchego/> |