



La frita

La frita est l'un de mes plats préférés. Une cuisine méditerranéenne par excellence, bonne pour la santé et délicieuse.

Assez proche de la ratatouille, mais sans les aubergines, la frita peut accompagner toutes les viandes et la plupart des poissons (avec une boîte de thon, c'est pratique et c'est très bon.). Elle s'accommode aussi très bien avec les œufs (brouillés par ex.)

Il vous faudra vous y prendre un peu à l'avance parce que la cuisson est relativement longue, mais ça vaut le coup.

Pour 4 parts

- 6 tomates bien mûres
- 4 poivrons
- 2 oignons (optionnel)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
(ou plus selon comment vous aimez faire revenir vos légumes)
- 1 bouquet garni (optionnel)
- Sel et poivre





1. Nettoyer les poivrons, les couper en 2, enlever les pépins, les nettoyer de nouveau et les débiter en petits morceaux.
2. Faire chauffer un fond d'huile d'olive dans une cocotte à feu moyen et verser les poivrons dessus. Remuer et faire revenir jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Remuer de temps en temps.
3. Éplucher les oignons et les couper en petits morceaux. Les ajouter aux poivrons et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
4. Laver les tomates et les débiter en petits morceaux.
5. Quand les poivrons et les oignons sont tendres, ajouter les tomates et le bouquet garni.
6. Laisser mijoter à feu doux. Ce plat bénéficie d'une longue cuisson. Il pourra même être meilleur réchauffé le lendemain. Compter une bonne heure de cuisson, mais cette dernière peut être prolongée, jusqu'à obtenir le goût et la consistance souhaitée.
7. Une fois cuit, enlever le bouquet garni et assaisonner.

