



*Bocal conseillé*  
**TERRINE LE PARFAIT  
SUPER 125**

À PARTIR DE  
12 MOIS!

# Recette **RATATOUILLE**

TEMPS DE PRÉPARATION 30 min

TEMPS DE TRAITEMENT THERMIQUE 1h15



## Préparation

1. Lavez les courgettes, épluchez-les et coupez-les en dés. Lavez ensuite les aubergines et coupez-les en dés. Puis, lavez les tomates et coupez-les en tranches.
2. Émincez 30 g d'oignons.
3. Faites chauffer 60 cl d'eau dans une casserole. Lorsqu'elle bout, jetez-y les courgettes, les aubergines, les tomates et les oignons.
4. Couvrez et faites cuire 10 min environ sur feu moyen, en remuant de temps en temps.
5. Versez la semoule en pluie sur les légumes, ajoutez éventuellement un peu d'eau et poursuivez la cuisson 10 min.
6. Mixez la préparation à l'aide d'un blender.
7. Remplissez sans attendre les terrines Le Parfait Super 125 jusqu'à 2 cm du rebord, puis procédez au traitement thermique pendant 75 min à 100°C.

## Ingrédients

**POUR 4 À 6 TERRINES  
LE PARFAIT SUPER 125**

6 courgettes

4 aubergines

6 tomates moyennes  
ou 3 tomates cœur de bœuf

30 g d'oignons

3 cuillères à café de semoule  
de blé dur fine

3 cuillères à café d'huile d'olive

1 cuillère à café de miel

60 cl d'eau

*Le Parfait*<sup>®</sup>



*Bocal conseillé*  
**TERRINE LE PARFAIT  
SUPER 125**

# Recette

## COMPOTE DE POMME, MANGUE, MYRTILLE

À PARTIR DE  
12 MOIS!

TEMPS DE PRÉPARATION 30 min

TEMPS DE TRAITEMENT THERMIQUE 45 min

### Préparation

1. Rincez les pommes, pelez-les et videz-les avant de les couper en quartiers.
2. Lavez et coupez les mangues en deux, retirez les noyaux et découpez en dés.
3. Lavez les myrtilles.
4. Mettez les fruits dans une casserole avec l'eau et le sucre, couvrez et faites cuire 10 min environ sur feu moyen, en remuant de temps en temps.
5. Mixez les fruits à l'aide d'un robot.
6. Remplissez sans attendre les terrines Le Parfait Super 125 jusqu'à 2 cm du rebord, puis procédez au traitement thermique pendant 45 min à 100°C.

### Ingrédients

POUR 4 À 6 TERRINES  
LE PARFAIT SUPER 125

6 pommes

6 mangues

500 g de myrtilles

16 cuillères à soupe d'eau

3 cuillères à soupe de sucre  
(facultatif)

Retrouvez encore plus de recettes sur [leparfait.fr](http://leparfait.fr)

*Le Parfait*<sup>®</sup>