

LA RECETTE DU MOIS

Tian de Légumes

Préparation / Cuisson : 1H

Pour 2 personnes :

- 500g de courgettes
- 500g de tomates
- 2 oignons
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Thym, Basilic
- Sel Poivre



Emincez les oignons et faites les cuire doucement dans une poêle avec l'huile un peu de sel et du poivre. Arrêtez la cuisson quand ils deviennent translucides.

Lavez les autres légumes sans les éplucher. Otez les extrémités des courgettes et les pédoncules des tomates. Coupez en rondelles de 3 à 4 mm.

Disposez les oignons au fond d'un plat à gratin et disposez dessus, en les alternant, les rondelles de tomates et de courgettes (les rondelles doivent se chevaucher pour avoir de l'épaisseur). Salez, poivrez, saupoudrez de thym et de basilic.

Passez au four th 6 (180°) pendant 30min.

En cours de cuisson, appuyez plusieurs fois sur les légumes à l'aide d'une spatule pour faire remonter le jus au dessus et empêcher le dessèchement.

Dégustez chaud ou froid.

Composition nutritionnelle pour 1 portion

Protides	Lipides	Glucides	Energie
7,5g	5g	18g	147kcal

Variante : pour un plat plus complet, vous pouvez alterner des rondelles de pommes de terre nouvelles entre les légumes et/ou ajoutez une couche de viande hachée entre les oignons et les légumes ou un peu de fromage râpé sur le dessus

Exemple de menu : Melon

Rôti de porc froid

Tian de légumes

Riz au lait