

TIAN DE LÉGUMES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 grosse aubergine = 300g
- 1 grosse courgette = 300g
- 3 pommes de terre = 300g
- 3 tomates = 300g
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- Huile d'olive 4 càs
- Herbes de Provence 1 càs
- Basilic frais
- Sel et poivre

Astuces :

- Remplacer les pommes de terre par des patates douces.
- Réaliser cette recette avec les légumes de votre choix.
- Bien serrer et alterner les rondelles entre elles.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 1 heure
Pour 4 à 6 personnes

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail.
3. Éplucher les pommes de terre et les couper en **fines rondelles** (au couteau, au robot ou à la mandoline).
4. Laver les tomates, enlever les pédoncules et les couper en fines rondelles.
5. Laver les courgettes, couper les extrémités et les couper en fines rondelles.
6. Laver les aubergines, couper les extrémités et les couper en fines rondelles (couper les rondelles en 2 si l'aubergine est trop grosse).
7. Dans un **plat à tarte ou à gratin** : disposer les rondelles en intercalant pommes de terre/tomates/courgettes/aubergines.
8. À l'aide d'un **pinceau en silicone** : badigeonner le tout d'huile d'olive.
9. **Parsemer** d'herbes de Provence et d'ail émincé.
10. Enfourner environ **1h** et parsemer de basilic ciselé avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr