



LA RECETTE DU

# TIAN DE LÉGUMES



1H15

NIVEAU



## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180° C .
- Eplucher l'ail et l'oignon et couper en rondelles oignon, courgettes, tomates et aubergine.
- Frotter le plat avec une gousse d'ail et disposer les rondelles de légumes en les alternant.
- Saler, poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer thym.
- Enfourner 1h.
- Servir avec une brochette de volaille ou avec un poisson.



## La liste de courses

### INGRÉDIENTS

500 g de tomates  
2 courgettes  
1 aubergine  
5 cl d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
1 oignon  
Thym  
Poivre  
Sel

Les Javelles

[www.les-javelles.com](http://www.les-javelles.com)

