



LA RECETTE DU

TIAN DE LÉGUMES

3 personnes | 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

