

Tian de légumes

INSTRUCTIONS : pour 4 personnes, ce plat est idéal pour la fin de l'été ou pour vider vos restes de légumes. Une cuisson au four avec un filet d'huile d'olive, rien de plus diététique. Très facile à faire, vous pouvez également ajouter des rondelles de pommes de terre ou de patates douces. Ce plat peut accompagner du poisson, des lentilles ou de la viande.

Instructions

1. Préchauffez votre four à 180°.
2. Lavez tous vos légumes et découpez les en rondelles.
3. Placez les rondelles dans votre plat et versez les épices par dessus. Utilisez un pinceau pour étaler l'huile d'olive sur les légumes.
4. Cuisez votre tian pendant minimum 25 minutes.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Aubergines	2
Courgettes	1 1/2
Tomates	4
Huile d'olive	3 càs

Épices : basilic, origan, romarin, sel et poivre