

Tian de légumes



INGREDIENTS

- 300g de tomates concassées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 grandes aubergines
- 2 grandes courgettes vertes
- 2 grandes courgettes jaunes
- 2càs d'huile d'olive
- Feuilles de thym
- Feuilles de basilic
- Sel et poivre

VALORISATION

Pour 1 portion :

E: 172kcal

P: 8g

L: 6g

G: 17g

Fibres: 11g

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 210°C
2. Dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, faites suer les oignons et ajoutez ensuite l'ail et les tomates. Laissez cuire le tout 15 minutes.
3. Versez la préparation dans un plat à tarte rond. Venez ensuite disposer les rondelles de légumes les une derrière les autres en les alternant : courgette, aubergine, courgette.
4. Ensuite, arrosez les légumes d'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du thym.
5. Enfourez 25-30 minutes.
6. Disposez les feuilles de basilic par dessus.
7. Dégustez-le chaud avec un morceau de poisson et du riz complet par exemple.

