

TIAN de LÉGUMES en DÉSORDRE ou RATATOUILLE AU FOUR



30mn



45 mn



160



sans



8 parts

L'appareil :

- 6 tomates
- 2 courgettes
- 1 à 2 aubergine
- 1 à 2 poivrons jaunes
- 2 oignons
- 6 gousses d'ail
- 3 à 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 feuilles de laurier
- 2 cuillères à café d'herbes de Provence
- (ou 1 càc de thym frais, romarin et origan)
- Sel, poivre



1 laver vos mains, lavez tous les légumes avant de les éplucher.

2 Éplucher tous les légumes et les couper en cubes, en rondelles ou en lanières, si possibles couper les légumes de la même façon afin de rendre le plat plus « esthétique ». Mettre tous les légumes coupés dans un saladier

3 Ajoutez l'huile, salez, poivrez, mettez les herbes de Provence, en rajouter si vous voulez ... même de nouvelles épices selon vos goûts ... (piment, curry, gingembre ...) - Bien mélanger le tout.

4 Mettre cette préparation dans un plat à gratin, préalablement frotté avec une gousse d'ail et laissez cuire à 160 degrés minimum 45 minutes, vous pouvez laisser jusqu'à 1h00 voir 1h30 avec surveillance et en remuant les légumes de temps en temps ... les légumes seront moins croquants mais plus grillés, selon votre goût.

5 Simple, saine et délicieuse, cette recette accompagne facilement une viande grillée ou poisson.

Remarques :

- Vous pouvez ajouter des petites pommes de terre grenailles (pas besoin de les éplucher, seulement les couper en cubes) ... des féculents ajoutés et toujours un vrai délice !
- Si vous devez faire réchauffer ce plat, alors recouvrez le pour éviter que les légumes dessèchent.
- Ce tian de légumes est une suggestion, chaque légume peut être remplacé par un autre ... d'autres peuvent s'ajouter ... selon vos goûts ! Essayer et créer vos propres recettes !
- Si vous voulez réaliser un vrai tian : même recette mais découpe des légumes en rondelles et surtout, positionnement minutieux des légumes dans le plat (soit des couches superposées, soit des rondelles alternées)