

Envie d'essayer ?
Nous vous offrons
cette recette
en caisse !

Tian aux légumes

Spécial
Végétarien

Les recettes des Artisans du Végétal

Facile

Bon
marché

Réal.
20 min

Cuisson
50 min



Le saviez-vous ?

Le tian est un gratin de légumes provençal traditionnellement confectionné dans le plat en terre vernissée qui s'appelle tian et qui a donné son nom à la recette.

Ingrédients

pour 6 personnes

- 6 tomates
- 4 courgettes
- 8 gros oignons
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 brins de basilic
- 4 brins de thym
- sel, poivre

Réalisation

- 1. Pelez les oignons et émincez-les finement.
- 2. Faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse. et faites revenir les oignons à feu doux en remuant régulièrement.
- 3. Préchauffez le four à th 6 (180°). Lavez les courgettes, pelez-les en enlevant une lanière de peau sur deux, et coupez-les en rondelles. Lavez les tomates et coupez-les en rondelles.
- 4. Disposez les oignons dans un plat à four en terre vernissée, salez et poivrez-les.
- 5. Couvrez le lit d'oignons avec les rondelles de légumes en alternance, arrosez d'un filet d'huile, salez et poivrez. Parsemez de thym effeuillé et de basilic ciselé.
- 6. Enfournez pour 50 min, en baissant le th à 5 (150°) à mi-cuisson. Servez chaud



Les Artisans du Végétal

