



<http://cuisine.acidulee.com>

Catégorie : Plat Principal

Tian de légumes d'été à la Provençale

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 2 poivrons
- 3 tomates
- 1 bulbe de fenouil
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- graines d'anis
- huile d'olive
- sel, poivre

Temps de préparation

- 25 minutes

Coût

- Une recette économique, toujours préférable avec des légumes de saison
-

Préparation

- Préchauffer le four à 180° et rassembler vos ingrédients.
- Après avoir bien lavé les légumes, couper l'aubergine et les courgettes en lamelles d'environ 5 mm à l'aide d'une mandoline ou d'un bon couteau, et hacher finement les gousses d'ail en prenant soin de les dégermer.
- Emincer également finement les poivrons, le fenouil, ainsi que les oignons et les tomates.
- Badigeonner un tian ou un grand plat à gratin d'huile d'olive éventuellement aromatisée au basilic.
- Disposer les légumes bien droits dans le plat, les uns contre les autres en les alternant. Veiller à toujours placer les tomates à côté des aubergines pour qu'elles s'imbibent de leur jus.
- Continuer à alterner les légumes. On peut bien les serrer les uns contre les autres car ils vont perdre un peu de leur volume à la cuisson.
- Il ne reste plus qu'à parsemer généreusement de graines d'anis, d'ajouter l'ail, de saler, de poivrer et d'arroser d'un bon filet d'huile d'olive.
- Votre tian de légumes du soleil est prêt à être enfourné pendant environ une heure et demi.
- En fin de cuisson, vérifier comment se comporte votre tian : s'il vous semble suffisamment cuit, il est possible de le passer les deux dernières minutes au grill pour le gratiner légèrement. Bien surveiller cette opération pour donner ce petit côté croustillant aux légumes, sans pour autant les faire noircir.
- Il ne reste plus qu'à le servir, pourquoi pas, en accompagnement de brochettes, ou tout autre accompagnement de votre choix.

Acidulée vous souhaite bon appétit !