



TIAN

aux légumes du Sud

Temps préparation : 30 mn

Temps de repos : 1 H 20

Ingrédients : pour 6 personnes

- 2 poivrons jaunes
- 2 poivrons oranges
- 2 courgettes longue de Nice
- 2 oignons blancs
- 2 aubergines
- 3 tomates
- 2 gousses d'ail
- thym à volonté
- huile d'olive extra vierge de qualité
- sel, poivre.

Matériel : 1 Tian provençal ou plat à gratin en terre vernissée.

PREPARATION

Préchauffer le four à 200°C à chaleur traditionnelle.

1 – Laver les différents légumes.

2 – Couper en tranches les tomates, les courgettes, les aubergines et les oignons. Détailler en gros morceaux les poivrons. Saler et poivrer l'ensemble des légumes.

3 – Frotter le plat avec 1 gousse d'ail. Disposer les légumes à la verticale dans le plat en alternant les courgettes, les tomates, les aubergines, les poivrons et les oignons. Ajouter le 2ème gousse d'ail écrasée. Bien serrer tous les légumes (*à la cuisson, ils vont fondre*).

4 – Arroser l'ensemble d'huile d'olive, saupoudrer de thym à volonté.

CUISSON

Mettre au four à 200° à chaleur traditionnelle pendant 30 mn puis poursuivre à 180°C encore 40 mn pour confire les légumes.

Le mélange des légumes va rendre un jus très parfumé en fin de cuisson : à conserver et à déguster avec quelques tranches de pain de campagne grillées.