



Tian provençal de légumes

 En deux mots :

Un plat plein de saveurs, de couleurs et aux bon goûts de l'été et de la Provence. Un cocktail de vitamines et de fibres pour un plat 100% végétarien, végétalien et végan et un plaisir sans réserve. Vous aimez ça, alors mangez en, les légumes sont bons pour la santé.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1h30

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 150 g de tomate
- ▶ 150 g de courgette
- ▶ 150 g d'aubergine
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 cuillère à café d'herbes de provence
- ▶ 0,5 cuillère à café de piment d'espelette
- ▶ 0,25 pincée de sel

Instructions

Laver les légumes et les couper en tranches régulières, réserver.

Peler, dégermer et écraser l'ail, réserver.

Disposer dans un plat à four en les intercalant et les serrant bien les tranches de tomate, aubergine et courgette.

Réaliser une sauce avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, l'ail écrasé, le piment d'Espelette et le sel en ajoutant un quart de verre d'eau.

Napper les légumes de la sauce.

Couvrir le plat avec un papier cuisson.

Cuire à four chaud, 180°C pendant 1h30 environ (vérifier la cuisson des légumes et arroser à mi cuisson et en fin de cuisson pour éviter que les légumes ne se dessèchent).

Astuces :

Couvrir le plat avec du papier cuisson permet d'éviter une trop grande évaporation d'eau et conserve leur moelleux aux légumes en évitant qu'ils ne se dessèchent trop.

Vous pouvez aussi lustrer les légumes à l'huile d'olive, ça permettra qu'ils ne dessèchent pas trop et ça va les rendre brillants.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.