

Tian de légumes du soleil - Avantages - N° 323 - août 2015



Préparation : 20 min - Cuisson : 1 h 20 - Pour 6 personnes

2 aubergines - 5 tomates Roma - 3 grosses courgettes - 4 oignons rouges - 4 gousses d'ail - 80 g d'olives noires dénoyautées (type kalamata) - 5 branches de thym - 8 cl d'huile d'olive - 100 g de fromage de chèvre frais (facultatif)

Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

Pelez et émincez les oignons et l'ail. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon, l'ail et le thym sur feux doux pendant 10 mn. Otez du feu et incorporez les olives concassées.

Détaillez les aubergines et les tomates en tranches de 2 mn d'épaisseur. Coupez les courgettes légèrement en diagonale pour obtenir des tranches de même diamètre que les aubergines.

Répartissez la préparation aux oignons et olives dans le fond d'un grand plat à four. Disposez verticalement les tranches de légumes de façon circulaire, en alternant les couleurs. Arrosez avec le reste d'huile d'olive, salez et poivrez.

Couvrez avec une feuille d'aluminium et enfournez 30 min. Retirez la feuille et poursuivez la cuisson 30 à 40 min. Piquez les légumes avec la pointe d'un couteau pour vérifier qu'ils sont bien tendres.

Servez le tian chaud ou tiède en l'accompagnant éventuellement de fromage de chèvre frais parsemé de thym.