



Le tian traditionnel à la Provençal

Pour 6 personnes.

Préparation 15 min

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- 2 tomates
- 2 courgettes
- 1 poivron orange et 1 poivron jaune (pour la couleur)
- 1 aubergine
- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail
- Une grosse pincée d'herbes de Provence

L'épicier :

- De l'huile
- Du sel et du poivre
- Du riz

1. Préchauffer votre four à 180°. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire du riz soit en grande quantité pour accompagner le tian ou juste 4 cuillères à soupe pour y garnir le plat. Le riz servira alors à absorber l'eau de cuisson des légumes.
2. Coupez tous les légumes en rondelles d'un demi-centimètre de largeur (sauf l'ail que vous couperez dans un premier temps en 2).
3. Frottez votre plat avec l'ail, ajoutez un peu d'huile. Une fois le riz cuit, étalez-le en fine couche.
4. Disposez les légumes en les alternant de manière harmonieuse.
5. Salez, Poivrez. Mettez l'ail par dessus coupée en petits morceaux.
6. Parsemez d'herbes de Provence et remettez un filet d'huile d'olive. Enfournez à mi-hauteur pour 45-50 minutes et envoyez !

L'avantage du Tian c'est que c'est bon avec tout : de l'agneau, du porc, du poulet et n'importe quel poisson !

Mon secret chuchoté à l'oreille : Si en cours de cuisson, le dessus de vos légumes crament, mettez un papier d'aluminium pour les protéger.

Une bonne organisation : vous pouvez tout préparer en avance, vous ferez réchauffer au dernier moment.