

Tian à la provençale

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 325.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.731

Les ingrédients

- 1.0 u Aubergine
- 1.0 u Courgette
- 4.0 u Tomate
- 2.0 u Mozzarella
- 250.0 gr Sauce Tomate
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 150°C (Th 5)

Préparation des légumes

Laver les légumes,

Couper les extrémités de l'aubergine et de la courgette, puis couper les en lamelles pas trop fines.

Les faire griller dans une poêle anti-adhésive avec juste un trait d'huile d'olive à feu.

Saler et poivrer à votre convenance.

Couper la mozzarella en petites tranches.

Couper les tomates de la même manière.

Cuisson

Dans un plat allant au four, mettre de la sauce tomate dans le fond, puis intercaler les tranches de légumes et de mozzarella bien serrées.

Faire cuire le tian, une dizaine de minutes, juste pour faire fondre la mozzarella et finir la cuisson des légumes.

Présentation

A proposer avec des grillades