

``html

Tian de Légumes Simple (Tomates, Courgettes, Oignons)

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 3-4 tomates moyennes
- 2 courgettes moyennes
- 1 gros oignon (ou 2 petits)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (ou autre huile végétale)
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

Mode de préparation :

1. Préchauffez votre four électrique à 190°C (Thermostat 6-7).
2. Lavez les tomates et les courgettes. Pelez l'oignon.
3. À l'aide d'un couteau bien aiguisé ou de votre processeur multi-cœurs (avec la lame à trancher si disponible), coupez les tomates, les courgettes et l'oignon en fines rondelles d'environ 3-4 mm d'épaisseur. Essayez de rendre les rondelles de taille similaire pour une cuisson uniforme.
4. Dans un plat allant au four (en verre ou en céramique, de taille moyenne), alternez les rondelles de légumes en les superposant légèrement. Vous pouvez les disposer en spirale ou en rangées, selon la forme de votre plat.
5. Arrosez généreusement les légumes avec l'huile d'olive. Salez et poivrez abondamment sur toute la surface.
6. Enfournez le plat et laissez cuire pendant 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés sur les bords. Le temps de cuisson peut varier en fonction de l'épaisseur des légumes et de la puissance de votre four.
7. Servez chaud. Ce plat peut accompagner une viande ou un poisson, ou être dégusté tel quel comme plat végétarien léger et savoureux.

Préparation

environ 15-20 minutes

Cuisson

35-45 minutes

Portions

Sert 3 personnes

Régime

Végétarien, Sans gluten, Sans produits laitiers, Sans noix

Conseil : Pour une saveur plus intense, vous pouvez ajouter une pincée d'herbes de Provence si vous en avez, juste avant d'enfourner. Si vous n'avez pas de processeur multi-cœurs, un bon couteau et un peu de patience suffiront pour trancher les légumes finement.

^^