

TIAN PROVENÇAL

Juillet 2006 (Révisé en août 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 2 petites aubergines
- ★ 3 petites courgettes
- ★ 4 oignons blancs doux
- ★ 3 gousses d'ail
- ★ 8 tomates allongées fermes
- ★ 1 demi cuillère à café de thym de Provence
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Plat à four en terre vernissée

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 50 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,10 € (soit 0,78 € par personne)



Recette :

Laver les aubergines, les courgettes et les tomates, les égoutter et les essuyer. Eliminer les pédoncules des aubergines et des courgettes. Peler les oignons et les gousses d'ail. Couper tous les légumes en rondelles régulières de 1/2 cm d'épaisseur. Hacher finement 2 gousses d'ail. Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6) pendant 10 minutes.

Frotter un plat en terre cuite vernissée avec la gousse d'ail restante puis huiler le plat avec la moitié de l'huile (Utiliser un papier absorbant plié en 8 pour bien huiler toutes les parois). Disposer les rondelles des 4 légumes en position oblique, en les alternant, bien serrés les unes contre les autres, en ligne, en rosace ou en écailles de poisson, selon la forme du plat. Disperser l'ail haché, arroser avec l'huile restante et parsemer de thym. Saler, poivrer largement et mettre au four pour 50 minutes.

Servir en accompagnement de viandes ou volailles rôties, viandes ou poissons grillés, ...

i Cette préparation typiquement provençale, doit son nom au plat en terre cuite vernissée (le **tian**) qui sert à la cuisson. On peut saupoudrer le plat de parmesan râpé et d'origan en fin de cuisson.