



UNE RECETTE

TIAN DE LEGUMES DU SOLEIL AU MIEL

Ingrédients pour 4 personnes

3 aubergines longues

1 poivron

3 courgettes jaunes et vertes

2 tomates jaunes et 2 tomates rouges

Miel liquide

Sel poivre romarin

*Et au choix : Buche de chevre ou bacon
gruyère*

Préparation :

Laver les légumes. Couper les légumes en rondelles assez fines de taille équivalente.

Couper le poivron en longues lamelles.

Dans un plat rectangulaire, disposez dans le sens de la longueur une rangée de lamelles de courgettes (en alternant une jaune, une verte). Faire une deuxième rangée avec les aubergines. Et une troisième rangée avec les tomates en alternant une tomate jaune et une tomate rouge.

En fonction de la taille du plat refaire une quatrième rangée ou un deuxième plat.

Entre les rangées disposer les lamelles de poivrons.

Saler , poivrer, parsemer d' aromates : romarin, herbes de provence et pour les gourmands un peu d'huile d'olive au basilic.

Au choix recouvrir de rondelles de fromages de chèvre ou insérer des

rondelles de bacon entre les légumes puis recouvrir de gruyère.

Enfin napper avec 4 cuillère à soupe de miel liquide.

Recouvrir le plat d'un papier aluminium et enfourner 45 min à 200 °C. Avant de servir retirer le papier aluminium et faire gratiner 10 à 15 min à 200 °C.

Server dans le sens de la largeur, afin de prendre un peu de chacune des rangée.

BON APPETIT

