

Tian de courgettes et de tomates



Recette et photo par Les Minettes

Portions: 6-8

Mode de cuisson: four

Temps de cuisson: environ 1h15 minutes

Temps de préparation: 20 minutes

Ingrédients

4 courgettes, tranchées en rondelles de 1/4 po (0,5 cm)

3 tomates ancestrales (ou autre variété que vous aurez sous la main), équeutées et tranchées en rondelles de 1/4 po (0,5 cm)

½ tasse (125 ml) huile de canola

2 grosses échalotes françaises, émincées

½ tasse (125 ml) fines herbes fraîches, hachées

¼ tasse (60 ml) tiges de fleur d'ail, émincées (environ 3 tiges)

Q. s. sel et poivre du moulin

Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer à 200°C (400°F).
2. Déposer les tranches de courgettes et de tomates dans un bol, saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile de canola. Mélanger.

3. Déposer les échalotes, la moitié de la fleur d'ail et des fines herbes dans le fond d'un plat à gratin rectangulaire de 9 po x 13 po (23 cm x 33 cm), ou rond de 23 cm (9 po). Arroser d'un filet d'huile de canola, saler et poivrer.
4. Déposer les légumes en alternance et s'assurer qu'ils soient bien serrés.
5. Répartir le reste de la fleur d'ail et des fines herbes sur le dessus et arroser d'un filet d'huile de canola. Saler et poivrer.
6. Cuire environ 60 minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à dorer.

Quelques petites notes...

- Pour avoir un maximum de saveurs, nous conseillons d'utiliser au moins trois herbes différentes. Dans la nôtre, nous avons mis du thym, du romarin, de l'estragon et de l'origan.
- Ajustez en fonction des légumes que vous avez sous la main: courge, pâtisson, poivron, etc.
- Si vous désirez le gratiner, ajoutez ½ tasse (125 ml) de fromage (fromage à pâte ferme râpé, chèvre ou feta émietté) et poursuivre la cuisson 5 à 10 minutes.
- Les restants de tian peuvent être mangés froids, utilisés dans une salade, mélangés avec des lentilles beluga ou amandes avoine, ou encore sur une tranche de bon pain grillé!

Lien vers la recette: <https://cariboumag.com/2020/08/tian-de-courgettes-et-tomates/>