

TIAN DE LEGUMES DU SOLEIL

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

FACILE	Coût faible
Préparation : 30 minutes	Cuisson : 35, 40 minutes
4 personnes	1 saladier, 1 plat

Ingrédients :

2 aubergines
3 courgettes
3 oignons
6 tomates
2 gousses d'ail
1 cuillère à café de fleur de thym
1 cuillère à café de sucre
huile d'olive
sel et poivre

Préparation :

- 1 - Couper les aubergines en rondelles. Ranger par couches dans un saladier en les salant. Laisser dégorger pendant 1 heure, puis les éponger.
- 2 - Emincer les courgettes et les oignons en rondelles. Coupez les tomates en rondelles. Saler et poivrer.
- 3 - Graisser un plat à gratin et frotter avec de l'ail ; disposer les rondelles de courgettes et d'aubergines en les alternant avec les oignons et les tomates.
- 4 - Parsemer de fleur de thym et enfourner 35 à 40 min à four préchauffé à 150°C.