



Recette (Pour 4 personnes)

Tian provençale gratiné

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Pomme de terre, épluchée, crue	g	400.00 g
Oignon, cru epluché	g	300.00 g
Ail gousse	unité(s)	8.00 unité(s)
tomate calibre 57	unité(s)	5.00 unité(s)
Courgette, unité	unité(s)	3.00 unité(s)
Aubergine pièce, grosse	unité(s)	1.00 unité(s)
Huile cuillères à café	unité(s)	8.00 unité(s)
Gruyère râpée	g	120.00 g
Thym	PM	
Sel	g	
Poivre	PM	

Valeurs nutritionnelles par portion

Féculents	1	portion	Fromage / Laitage	1	portion
Légumes	1	portion	V/P/O	0	portion
Huile	2	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Préparez le four à thermostat 5-6 (170°) Tailler les pommes de terre en lamelles fines et les réserver dans l'eau froide pour éviter le noircissement Émincer les oignons et l'ail Couper les légumes en rondelles ajouter l'huile au fond du plat et disposer en couches les pommes de terre, les tomates, l'aubergine , les courgettes et finir par l'oignon Serrer bien les légumes car ça reduit Glisser l'ail, le laurier , le sel et le poivre entre les légumes et parsemer avec le gruyère Enfourner 45 minutes	Légère , savoureuse et jolie, une super recette d'été. Idéal avec du poisson ou une volaille .