



TIAN COUCHE



Pour 6 personnes :

3 poivrons verts
3 poivrons rouges
3 courgettes
2 petites aubergines
Les feuilles de 4 branches de basilic
120 de parmesan râpé
Huile d'olive
Sel et poivre

Préchauffer le four à 180°.

Laver tous les légumes, éliminer le pédoncule des aubergines et les tailler en tranches que l'on fait légèrement frire dans de l'huile d'olive et que l'on met à égoutter sur une passoire avant de les poser sur un papier absorbant.

Couper les poivrons dans le sens de la longueur, en faire des tranches (8 par poivron) et les cuire à la vapeur pendant 10 mn sans les éplucher. Réserver.

Ne pas éplucher les courgettes mais les tailler en tranches assez fines dans le sens de la longueur et les cuire 3 mn à la vapeur aussi. Réserver.

Huiler un plat à tian et coucher les légumes en commençant par une couche de poivrons rouges, puis les courgettes, les aubergines et terminer par les poivrons verts.

Entre chaque couche, penser à saler un peu, poivrer, saupoudrer de parmesan et de feuilles de basilic déchirées. Ne rajoutez pas de parmesan sur la dernière couche de façon à ,garder les poivrons bien brillants. Arroser avec un peu d'huile d'olive.

Enfourner 45 mn.

Et si c'était bon 🍷🍷
en cuisine et à table ...

