Légumes variés

Tian au fenouil

1h40	40 min	1h	0	235
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 **Fenouil(s)**
- 1 **Aubergine**
- 2 **Courgette**
- 3 **Tomate(s)**
- 2 **Oignon(s) rouge(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 2 c. à soupe **Graine(s) de fenouil**
- 4 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation

1. Préchauffer le four à 170°C (Th.6).
2. Laver et couper les aubergines, les tomates, et les courgettes en fines rondelles et les réserver dans des assiettes différentes.
3. Éplucher et émincer les oignons. Réserver.
4. Préparer, tailler et émincer les fenouils, les réserver.
5. Éplucher et hacher l'ail, le parsemer dans le fond d'un plat à gratin.
6. Ajouter la moitié de l'huile.
7. Disposer verticalement, dans toute la largeur du plat, les rondelles de légumes en intercalant les tomates, les aubergines, les courgettes les oignons et les fenouils.
8. Saler, poivrer et arroser avec l'huile d'olive restante.
9. Ajouter l'eau et couvrir le plat avec du papier aluminium.
10. Enfourner et faire cuire le tian 45 minutes.
11. Afin d'obtenir un tian bien moelleux, glisser un bol d'eau dans le four.
12. Au bout de ce temps, enlever le papier aluminium et parsemer les légumes de graines de fenouil.

Enfourner à nouveau et continuer la cuisson pendant 15

13 minutes.

Étape 2

Dressage

1 Sortir le tian du four et le servir chaud.