



Légumes variés Tian au fenouil



1h40 **40 min** **1h** **0** **235**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

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

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**

13 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1** Sortir le tian du four et le servir chaud.