

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Tian courgette-tomate-oignon

Accompagnement

Pour 4 couverts :

- 1 grosse courgette ou 2 petites
- 4 tomates
- 2 oignons
- un filet d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- origan
- sel, poivre



Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Nettoyer et couper en fine rondelles la courgette, les tomates et les oignons. Emincer l'ail.
- Disposer la moitié de l'ail dans un plat pour four, ensuite placer en alternance les rondelle de légumes. Garnir avec l'autre moitié de l'ail, sur et entre les rondelles de légumes.
- Assaisonner de sel, poivre et origan, verser un filet d'huile d'olive.
- Cuire au four pendant 30 minutes à 180°C.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste