

NOM DE LA RECETTE : Tian de légumes de saison et chèvre frais

NOMBRE DE COUVERTS : CVTS

POIDS DE LA PORTION : GRAMMES

PRIX PAR PORTION (3 boulettes de 60 gr/pers) : EUROS

TEMPS DE PREPARATION : MINUTES

TEMPS DE CUISSON : MINUTES



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Courgettes	400	Gr	1,56€/kg	0,62	
Tomates	300	Gr	3,77€/kg	1,13	
Aubergine	250	Gr	3,25€/kg	0,81	
Oignons jaunes	120	Gr	1,29€/kg	0,15	
Huile d'olive	3	Càs			
Gousses d'ail	2	Pce			
Thym frais	1	Branche			
Sel		Gr			
Poivre		Gr			
Chèvre frais	50	Gr	22,50€/kg	1,12	
Pain rassis	70	Gr			
Forfait épices et condiments				0,2	
TOTAL				4,03	

ALLERGÈNES :

MODE DE PRÉPARATION :

- 1) Préchauffez le four à 180 °C.
- 2) Épluchez et émincez l'oignon, puis faites-le revenir doucement dans 1 c. à soupe d'huile d'olive avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'il soit translucide. Disposez-le au fond d'un plat à gratin.
- 3) Lavez et tranchez les courgettes, tomates et aubergine en rondelles fines (0,5 cm environ).
- 4) Disposez les rondelles en alternant les couleurs (tomate, courgette, aubergine), serrées verticalement, sur la couche d'oignon.
- 5) Émincez l'ail et parsemez sur les légumes.
- 6) Arrosez avec le reste d'huile d'olive, ajoutez sel, poivre, thym.
- 7) Couvrez d'un papier cuisson (ou d'un couvercle adapté) et enfournez 40 min.
- 8) Découvrez et poursuivez la cuisson 15 min pour faire légèrement dorer.
- 9) Parsemez de chèvre frais et de chapelure de pain sec en fin de cuisson.