

Tian de légumes au thon



Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 boîte de thon au court-bouillon

3 oignons

3 courgettes (2 pour moi)

4 tomates (3 pour moi)

1 citron

3 c à s d'huile d'olive

1 c à s d'herbes de Provence

Sel et poivre du moulin

Égoutter et émietter le thon. Éplucher, émincer les oignons. Rincer et couper en tranches fines les courgettes, les tomates et le citron.

Dans un plat huilé alterner les courgettes, les oignons, les tomates et le thon (le mieux est de mettre le thon dans le milieu des couches de légumes). Assaisonner chaque couche, mettre un peu d'herbes de Provence et un peu d'huile. Terminer par les tomates alternées avec les tranches de citron et cuire 25 mn à four préchauffé à 200° (45 mn de cuisson pour moi). Déguster tiède ou réserver au frais.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>