

# Le Tian de Légumes Provençal : Le Soleil dans votre Assiette

---

## Les Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 belles tomates charnues et mûres
- 2 courgettes moyennes
- 1 aubergine ferme
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail hachées
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- Sel fin et poivre du moulin

## Étapes de Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
- Lavez soigneusement tous les légumes.
- Coupez les tomates, les courgettes et l'aubergine en rondelles fines et régulières (environ 3-4 mm).
- Émincez les oignons et faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Tapissez le fond d'un plat à gratin avec les oignons cuits.
- Disposez les rondelles de légumes en alternant les couleurs (tomate, courgette, aubergine) en les serrant bien verticalement dans le plat.
- Saupoudrez l'ail haché et les herbes de Provence sur l'ensemble du plat.
- Arrosez généreusement d'huile d'olive, salez et poivrez selon votre convenance.
- Enfourez pour 45 à 50 minutes jusqu'à ce que les légumes soient fondants et légèrement dorés sur le dessus.

## Les Astuces du Chef

- Utilisez une mandoline pour obtenir des tranches d'épaisseur identique, garantissant une cuisson parfaitement homogène.
- Laissez reposer le tian 10 minutes à la sortie du four avant de servir pour permettre aux saveurs de se concentrer.
- Pour une version plus gourmande, parsemez un peu de parmesan râpé ou de chapelure sur les légumes 10 minutes avant la fin de la cuisson.

- Ce plat se déguste aussi bien chaud qu'à température ambiante, idéal pour les repas d'été.