



## Tian aux légumes et à la feta

### Description

[vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]Le tian aux légumes n'a pas vraiment de recette officielle. Chacun y met ce qu'il veut ! Avec une base de légumes tels que la courgette, les oignon et la tomate, c'est ensuite place à l'imagination. Généralement associée au sud de la France, cette recette a ses variantes jusqu'en Alsace, avec son délicieux baeckeoffe. C'est une recette haute en couleurs et haute en saveurs qui est le parfait accompagnement de viandes et poissons de tous types.

### Recette du tian aux légumes et à la feta

4 pers

Préparation 10 min

Cuisson 50 min

Niveau facile

## Ingrédients

- 2 pommes de terre
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 3 tomates
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- origan
- romarin
- thym
- sel, poivre
- huile d'olive
- 150g de feta

## Etape par étape

1. Commencer par laver tous les légumes et préchauffer le four à 180°C.
2. Eplucher les pommes de terre, oignons et gousses d'ail. Détailler ensuite en rondelles fines les pommes de terre, courgette, aubergine, tomates, oignon et poivron.
3. Frotter le plat avec une gousse d'ail coupée en deux et écraser l'autre. Placer les légumes à la verticale, bien serrés dans le plat, en alternant les couleurs. Saler, poivrer, ajouter l'ail écrasé et saupoudrer de romarin, thym et origan. Ajouter un généraux filet d'huile d'olive.
4. Enfourner pour 35 minutes environ ; 10 à 15 minutes avant la fin de la cuisson, parsemer le plat de petits dés de feta et terminer la cuisson au four.

## Astuces pour réussir le tian aux légumes et feta

- Le secret du tian, c'est le temps de cuisson qui permet aux légumes d'être fondants. En effet, les légumes doivent cuire doucement, c'est un plat qui, à l'origine, se cuisait dans le four du boulanger après la fournée de pain.
- Vous pouvez le faire avec ou sans fromage, y mettre de la mozzarella ou encore du fromage de chèvre si vous le souhaitez. Il y a autant de recettes que de familles !
- C'est encore meilleur si vous pouvez y mettre des herbes fraîches.

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column width= »1/3?][vc\_column\_text]

Le tian aux légumes n'a pas vraiment de recette officielle. Chacun y met ce qu'il veut ! Avec une base

de légumes tels que la courgette, les oignon et la tomate, c'est ensuite place à l'imagination. Généralement associée au sud de la France, cette recette a ses variantes jusqu'en Alsace, avec son délicieux baeckeoffe. C'est une recette haute en couleurs et haute en saveurs qui est le parfait accompagnement de viandes et poissons de tous types.

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_single\_image image= »2230? img\_size= »full » onclick= »zoom »][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Recette du tian aux légumes et à la feta

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row equal\_height= »yes » content\_placement= »top » css= ».vc\_custom\_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;} »][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]

4 pers

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]

Préparation 10 min

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]

Cuisson 50 min

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]Niveau facile[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column width= »1/3?][vc\_column\_text css= ».vc\_custom\_1580929738099{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

### Ingrédients

- 2 pommes de terre
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 3 tomates
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- origan
- romarin
- thym
- sel, poivre
- huile d'olive
- 150g de feta

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_column\_text]

## Etape par étape

1. Commencer par laver tous les légumes et préchauffer le four à 180°C.
2. Eplucher les pommes de terre, oignons et gousses d'ail. Détailler ensuite en rondelles fines les pommes de terre, courgette, aubergine, tomates, oignon et poivron.
3. Frotter le plat avec une gousse d'ail coupée en deux et écraser l'autre. Placer les légumes à la verticale, bien serrés dans le plat, en alternant les couleurs. Saler, poivrer, ajouter l'ail écrasé et saupoudrer de romarin, thym et origan. Ajouter un généraux filet d'huile d'olive.
4. Enfournier pour 35 minutes environ ; 10 à 15 minutes avant la fin de la cuisson, parsemer le plat de petits dés de feta et terminer la cuisson au four.

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Astuces pour réussir le tian aux légumes et feta

- Le secret du tian, c'est le temps de cuisson qui permet aux légumes d'être fondants. En effet, les légumes doivent cuire doucement, c'est un plat qui, à l'origine, se cuisait dans le four du boulanger après la fournée de pain.
- Vous pouvez le faire avec ou sans fromage, y mettre de la mozzarella ou encore du fromage de chèvre si vous le souhaitez. Il y a autant de recettes que de familles !
- C'est encore meilleur si vous pouvez y mettre des herbes fraîches

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column width= »1/6?][vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_message message\_box\_color= »mulled\_wine » icon\_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc\_custom\_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc\_message][vc\_column][vc\_column width= »1/6?][vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column][vc\_separator color= »mulled\_wine » border\_width= »3? el\_width= »50?][vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type= »post » max\_items= »-1? style= »lazy » items\_per\_page= »4? show\_filter= »yes » element\_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid\_NoAnimation » initial\_loading\_animation= »none » grid\_id= »vc\_gid:1580929416730-e456d521a31f28af60e030f182effedc-2? taxonomies= »98, 184? filter\_source= »category »][vc\_column][vc\_row]

## CATEGORY

1. Coin salé
2. Plat

## POST TAG

1. légumes
2. sans gluten
3. végétarien

### **Categorie**

1. Coin salé
2. Plat

### **Tags**

1. légumes
2. sans gluten
3. végétarien

### **date créée**

23/11/2019

### **Auteur**

admin

default watermark