

Tian d'automne



Ingrédients pour 2 personnes :

- 100 g de choux de Bruxelles
- 1 grosse tomate
- 1 navet
- 100 g de fleur de brocolis
- 1 gousse d'ail
- 1 c à café d'origan séché
- 20 g de parmesan
- 1 c à soupe d'huile d'olive

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 60 minutes

1. Laver et éplucher les légumes. Découper le navet et la tomate en rondelles.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Dans un plat rectangulaire, disposer en rangées successives très serrées : les choux, les navets, les tomates et les brocolis.
4. Mixer ensemble l'ail, l'origan, le parmesan, l'huile d'olive, le sel et le poivre, puis ajouter 150 ml d'eau. Répartir ce mélange sur les légumes.
5. Recouvrir le plat d'une feuille de papier aluminium et enfourner 1 heure à 180 °C.

Idées de décoration

Choisir les légumes de couleurs variées et les alterner.

Variante

Ce plat peut se préparer avec n'importe quel légume, à vous de choisir.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 5 g

Glucides : 8 g

Lipides : 5,5 g

Energie : 102 Kcal

