



Les fiches cuisine de

LA MAISON DE LA VACHE QUI RIT

TIAN DE LÉGUMES PLAT

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 belle courgette
- 2 tomates
- 1 poivron
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 4 portions Vache qui rit
- 1 c. à café de miel
- Thym, sel, poivre

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Rincer les légumes, les tailler en lamelles et hacher finement l'ail.
- 3 Dans des ramequins ou dans un plat adapté, disposer harmonieusement les lamelles de légumes en alternance et assaisonner avec sel, poivre, thym, huile d'olive et l'ail.
- 4 Enfourner pour 25 / 30 min selon la cuisson des légumes
- 5 Préparer la sauce miel-Vache qui rit, diluée avec une cuillère d'eau si besoin, arroser sur le tian de légumes. À déguster chaud ou tiède

Une recette estivale qui saura agrémenter vos barbecues !



Retrouvez toutes nos recettes sur

WWW.LAMAISONDELAVACHEQUIRIT.COM/LESRECETTES



Du sourire à partager