

En été, un tian de légumes

Le tian est une recette emblématique de la cuisine provençale et une des plus belles manières de célébrer les légumes de l'été. Indispensable de ne le préparer qu'en cette saison d'ailleurs, sans quoi il manquerait de saveur. Et comme il a l'avantage de se faire oublier dans le four, on peut le mitonner un peu à l'avance et aller faire un tour...

Agriculture solidaire

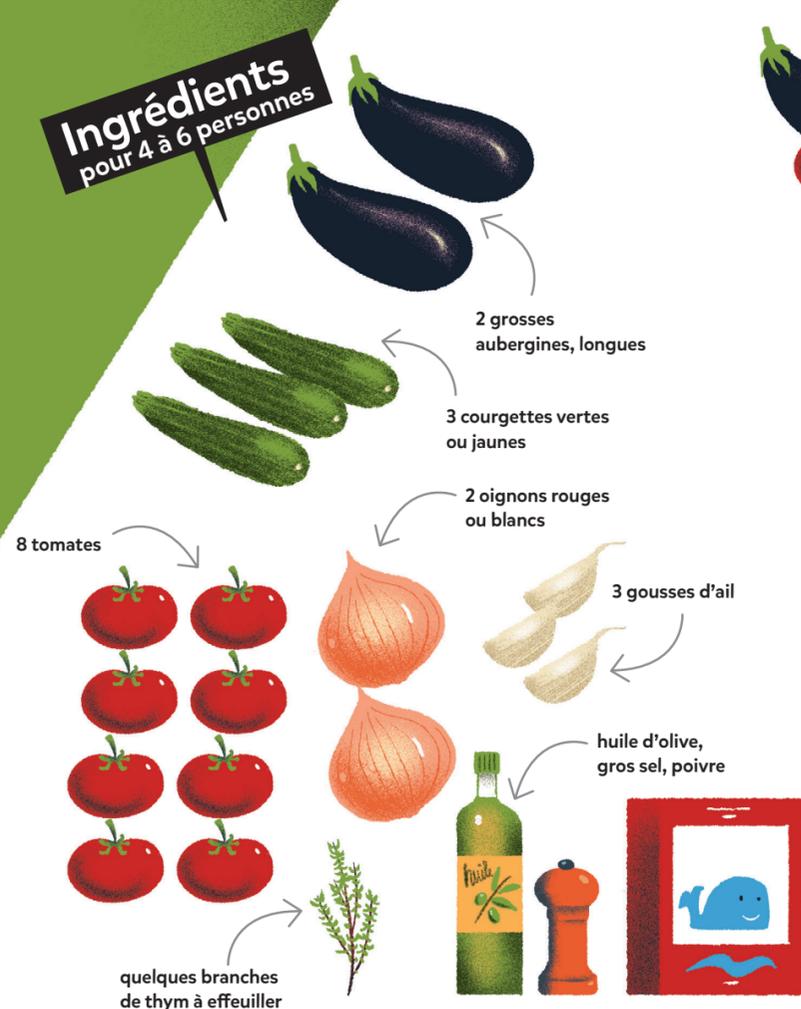
Face à certains scandales alimentaires, une nouvelle façon de cultiver et de consommer a vu le jour : manger des légumes, mais des légumes de saison et, si possible cultivés sans pesticides ni engrais, et de surcroît pas trop loin de chez soi pour éviter les longs transports... Pour bien des agriculteurs, le système des Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) est salutaire : des « abonnés » achètent leur récolte à l'avance, permettant de réinvestir et de soigner leurs cultures, sans utiliser de produits nocifs pour leur santé et celle de ceux qui consomment les fruits de leur labeur.

D'autres recettes

Laisse aller ton imagination mais respecte les textures qui s'accompagnent et les couleurs qui contrastent. Sur le même principe, tu peux faire des tians à ton goût, ajouter des pommes de terre, des champignons, des poivrons, du potiron. En Provence, on en fait même avec des anchois ou de l'agneau... Le secret, c'est d'être bien organisé et d'avoir la patience de bien disposer les légumes, serrés et bien coupés pour qu'à la fin, le plat soit beau à voir.



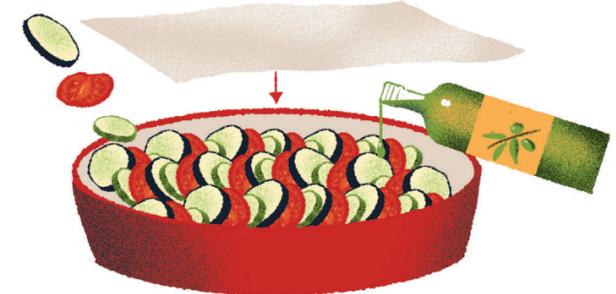
Ingrédients pour 4 à 6 personnes



1 Après les avoir rincés et débarrassés de leurs queues, coupe les légumes en rondelles et réserve-les dans trois saladiers distincts. Tu peux te servir d'une mandoline réglable pour les courgettes ou les aubergines (il faut que les tranches ne dépassent pas 0,5 cm). Sinon, une planche à découper et un couteau bien aiguisé, seront parfaits.



N'hésite pas à bien serrer les légumes car ils vont réduire à la cuisson.



2 Assaisonne ensuite chaque légume : gros sel, quelques tours de moulin à poivre, ail (1 gousse écrasée au presse-ail ou émincée finement pour chaque légume) et 2 c à soupe d'huile d'olive pour chacun. Parsème de thym.

3 Arrose un plat à gratin d'un filet d'huile d'olive. Émince ensuite les oignons et dispose-les comme un tapis dans le plat. Sale, poivre, et effeuille encore une branche de thym. Ensuite, comme un jeu, aligne les rondelles de légumes côte à côte et dispose-les verticalement, bien serrés, en respectant toujours le même ordre : aubergine, tomate, courgette, jusqu'à remplir entièrement le plat. Arrose d'un dernier filet d'huile d'olive.

4 Enfourne à 180°C pour 30 min, en couvrant ton plat d'un papier sulfurisé ou d'une feuille aluminium. Augmente ensuite le thermostat à 220°C pendant 30 min. Enlève ensuite le papier et laisse les légumes finir de confire pendant 20 à 30 min. Les légumes vont avoir les bords presque caramélisés mais ne doivent pas griller! Chaud, tiède ou froid, c'est un plat qui accompagne un barbecue, quelques boules de mozzarella, des œufs...