



# Torah-Box.com

j u d a ï s m e   e n t r e   f e m m e s

## TIAN DE LEGUMES

Pour 8 personnes   Temps de préparation : 15mn   Temps de cuisson : 40mn   Difficulté : facile

### INGREDIENTS

- 2 courgettes
- 2 petites aubergines
- 2 petits oignons
- 5 poivrons rouges
- 1 petite courge
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 1 cuillère à soupe de miel
- ¼ de verre de vinaigre balsamique
- ¼ de verre de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de ketchup
- 1 cuillère à café d'ail séché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



### REALISATION

Cette recette est assez facile à faire. Pour que le plat soit plus joli, je vous conseille de choisir des légumes de même calibre. Coupez tous les légumes en rondelles, à part la courge qui est ici coupée en dés. Choisissez un plat approprié pour cette présentation. Arrangez une rondelle de courgette, une rondelle d'oignon, une rondelle de poivron, une rondelle d'aubergine, et recommencez jusqu'à remplir tout votre plat. Au centre, placez les cubes de courges.

Dans un bol, mettez le miel, l'origan, le vinaigre balsamique, la sauce soja, le ketchup, l'ail séché et l'huile d'olive. Badigeonnez à l'aide d'un pinceau tous les légumes et versez le reste de la marinade dans le plat. Enfournerez à 180C pour 45mn et servez pour accompagner un plat de viande ou de poisson par exemple. Bon appétit.