



IAN
D'AUBERGINES,
TOMATES
ET COURGETTES

Ingrédients :
pour 4 personnes

2 courgettes d'environ 200 g chacune
1 aubergine d'environ 400 g
3 tomates
3 brins de thym
3 gousses d'ail
6 cs d'huile d'olive
sel, poivre du moulin

- Lavez et séchez les légumes. Ôtez les pédoncules des tomates et de l'aubergine, coupez les queues des courgettes, puis détaillez tous les légumes en rondelles.
- Lavez, séchez et effeuillez le thym.
- Pelez, dégermez et émincez les gousses d'ail.
- Rangez les rondelles d'aubergine dans le fond d'un plat en terre ou en fonte. Arrosez-les d'huile d'olive, parsemez d'un peu d'ail et de thym, salez, poivrez. Elles vont ainsi pouvoir absorber le jus rendu par les tomates et les courgettes.
- Couvrez les aubergines par une seconde couche alternant tomates et courgettes, disposées verticalement. Salez et poivrez à nouveau.
- Intercalez des pétales d'ail entre les légumes.
- Arrosez d'huile d'olive, parsemez de thym, faites cuire 1h30 dans un four préchauffé à 180° (th 6), jusqu'à ce que les légumes deviennent translucides et confits.

Retrouvez toutes les recettes à base de courgettes sur www.trianglevert.org