

MA P'TITE RECETTE NDBA

TIAN DE LEGUMES

Les beaux jours arrivent et nos commerçants commencent à nous proposer des légumes de saison qui ont du goût telle que la tomate et la courgette (préférer les légumes français) qui sont la base de notre recette d'aujourd'hui.

CUISSON : 30 min à 180° - PREPARATION : 20 min

INGREDIENTS :

- 4 courgettes
 - 5 tomates
 - 1 gousse d'ail
 - 1 buche de chèvre (ou tout autre fromage selon les goûts)
 - 1 CS d'huile d'olive
- Sel, poivre, romarin(ou autre style herbes de Provence)

MATERIEL : planche à découper, couteaux, plat à gratin, presse-ail, four

Préchauffer votre four à 200°.

Laver et désinfecter les légumes.

Couper les courgettes et les tomates en rondelle d'un demi centimètre. Saler et poivrer.

Eplucher la gousse d'ail.

Trancher la buche de chèvre.

Dans un plat à gratin, frotter le fond et les parois du plat avec la gousse d'ail.

Disposer une rangée de courgettes(debout sur la tranche), puis une de tomates et enfin celle de chèvre. Continuer ainsi jusqu'à remplir le plat.

Ecraser la gousse d'ail au presse-ail.

Parsemer de romarin et d'ail.

Mettre la cuillère d'huile sur l'ensemble des légumes.

Mettre au four à 180°(thermostat 6) pendant 30 min (à surveiller quand même !)

Déguster avec une viande ou un poisson accompagné de riz.

Vous pouvez faire des variantes de légumes avec des oignons, aubergines.....

LUDIVINE CHATELLIER



FAITES PARTICIPER VOTRE ENFANT !



☺Demander lui de vous lire les ingrédients et le matériel pour tout avoir sous la main pendant la préparation.

Quelles sont les fruits et légumes de printemps ?

Comment s'appelle la famille des courgettes ?

(cucurbitacée)

Faites le participer en coupant les rondelles de courgettes .

Un demi centimètre ça fait combien de millimètre ?

M	Dm	Cm	Mm

Quel est le nom de l'ail quand il y a plusieurs gousses enveloppées entre elles ? (indice : c'est une partie du corps)



(une tête d'ail)

Quel est le nom quand celles-ci sont attachées ensemble ? (indice : c'est une coiffure)



(une tresse)

BON APPETIT !