

## Tian de légumes au jambon cru

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 1 courgette
- ½ aubergine
- ½ poivron rouge
- 1 tomate
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Thym
- Origan
- 2 tranches de jambon cru
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 noisettes
- Sel, poivre

### Préparation 20 minutes / Cuisson 50 minutes

- Préchauffer le four à 180°C
- Couper en morceaux assez gros les tranches de jambon réserver
- Éplucher l'oignon et l'ail
- Couper l'ail en deux, enlever le germe au centre et couper les gousses en petits dés réserver
- Laver et couper tous les légumes en rondelles de mêmes épaisseurs y compris l'oignon
- Dans votre plat ranger à la verticale les rondelles de légumes (en intercalant les couleurs) et les morceaux de jambon en serrant bien
- Parsemer de thym et d'origan
- Glisser une feuille de laurier entre deux rondelles de légumes
- Couper les noisettes en morceaux et les répartir avec l'ail sur les légumes
- Saler, poivrer, et verser un filet d'huile sur vos légumes
- Enfournier 45 - 55minutes

### Accompagnement

- Pour le déjeuner vous pouvez accompagner ce tian d'une portion de quinoa.
- Pour le dîner vous pouvez l'accompagner d'une tranche de pain de seigle grillé.

Diétôdélices