

Tian de légumes Zéro Résidu de Pesticides à la provençale

Aliments Zéro Résidu de Pesticides : tomate, courgette, ail, oignon, pomme de terre, aubergine



© Antoine Brun Hairion – Collectif Nouveaux Champs

Le tian de légumes à la provençale est un plat typique de la cuisine française, complet et léger, très facile à réaliser et très bon marché. Il accompagne viandes et poissons.

Ingrédients pour 6 personnes

- 4 tomates, 2 courgettes, 2 aubergines, 3 pommes de terre, 1 oignon et 2 gousses d'ail
- Zéro Résidu de Pesticides
- Quelques feuilles de laurier
- Thym (frais si possible)
- Ciboulette
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre

Lavez les aubergines puis découpez-les en rondelles et placez-les à dégorger dans un saladier avec le sel pendant environ 20 minutes.



Lavez les autres légumes, épluchez-les et coupez-les en rondelles. Au bout de 20 minutes, enlevez le sel des aubergines et rincez-les à l'eau. Coupez les gousses d'ail en morceaux puis répartissez-les dans le fond d'un plat avec un filet d'huile d'olive.

Disposez les rondelles de légumes en rangées, en les serrant bien. Parsemez de thym et cachez quelques feuilles de laurier.

A nouveau un filet d'huile d'olive au-dessus des légumes, puis salez et enfournez votre plat à 180 °C pendant une bonne heure. Servez bien chaud.



Un bel accord avec un vin Zéro Résidu de Pesticides

*Un rosé issu de merlot, gourmand et fruité,
avec une agréable rondeur et une belle fraîcheur
Tutiac, AOC Bordeaux, rosé 2020*



Le label Zéro Résidu de Pesticides est porté par un mouvement citoyen de producteurs français, acteurs volontaires de la transformation agricole de notre pays. Engagés dans une démarche de progrès humain et environnemental, ils défendent le bien-manger, pour tous. Ils sont aujourd'hui capables de proposer de nombreux aliments garantis "Zéro Résidu de Pesticides". 12 mois sur 12, une gamme de 155 références et 36 aliments labellisés (fruits et légumes frais et surgelés, céréales, jus de fruits, vins...).



Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs



nouveauxchamps



Collectif Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs

Plus d'infos sur www.nouveaux-champs.fr