TIAN DE LÉGUMES JAMBON CRU

Préparation : 15 min *Cuisson : 45 min*
Calories et macros/personne: 326kca Protéines: 20g Lipides: 23g Glucides: 17g

Ingrédients :

Pour 3 personnes :

- 1 grosse courgette
- 1 aubergine
- 2 tomates allongées
- 100 g de mozzarella
- 1 oignon
- Sel poivre
- Basilic, thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150g g de jambon cru

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C
- Éplucher et couper l'oignon en lamelles : le mettre dans le fond d'un plat et mettre au four durant 5 minutes
- Laver, couper les courgettes aubergines et tomates en rondelles.
- Couper la mozzarella en lamelles fines
- Sortir le plat du four avec les oignons : déposer au dessus debout en alternant courgette aubergine tomate et mozzarella.
- Mettre l'huile d'olive en filet sur les 2 colonnes.
- Rajouter basilic et thym, sel et poivre
- Enfourner durant 45 minutes.
- Servir avec le jambon cru à côté dans l'assiette ou mettre le jambon à griller sur les légumes en fin de cuisson.

Manaturomanie