

# Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

## Tian courgette-tomate et chèvre

### Pour 4 couverts :

- 400g de fromage de chèvre (ici bûche)
- 600g de pommes de terre
- 1 grosse courgette ou 2 petites
- 4 tomates
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Origan
- Persil plat
- Sel, poivre



### Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Nettoyer et couper en fines rondelles la courgette et les tomates, couper le chèvre et émincer l'ail.
- Disposer la moitié de l'ail dans un plat pour four, ensuite placer en alternance les rondelle de légumes et de chèvre. Garnir avec l'autre moitié de l'ail, sur et entre les rondelles de légumes.
- Assaisonner de sel, poivre et origan, verser un filet d'huile d'olive et cuire au four pendant 30 minutes à 180°C.
- Nettoyer et couper les pommes de terre, puis les cuire dans de l'eau bouillante légèrement salée.
- Une fois égouttée, garnir les pommes de terre de persil.

**Bon appétit !**



**Aurélie DAUVIN**

Diététicienne - Nutritionniste