



Tian provençal aux filets de maquereaux grillés

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 boîtes de filets de maquereaux grillés aux légumes du soleil
- 2 oignons
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 8 tomates
- 1 citron
- 2 branches de thym

1. Laver et éplucher tous les légumes.
2. Émincer les oignons, les faire suer dans de l'huile d'olive avec les branches de thym, assaisonner et laisser compoter quelques minutes. Réserver.
3. Tailler les aubergines et 2 courgettes en fines rondelles. Tailler 7 tomates en tranches plus épaisses que les aubergines et les courgettes pour qu'elles conservent de la texture à la cuisson.
4. Disposer votre compotée d'oignons dans un plat, assaisonner les rondelles de courgettes et d'aubergines. Puis les dresser sur la compotée en alternant tomate, courgette, aubergine, à la façon d'un millefeuille.
5. Saler, poivrer et terminer avec un filet d'huile d'olive. Enfourner pendant environ 25 minutes.

6. Égoutter les filets de maquereaux et réserver la marinade.
7. Enfourner les maquereaux pendant 3 à 4 minutes afin qu'ils tiédissent. Répartir le tian en parts sur des assiettes chaudes, dresser à côté les filets de maquereaux, puis arroser avec de sauce condimentée contenue dans les boîtes.