

# Tian Courgettes/ Pommes de terre au Roquefort

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 386.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 19.087

## Les ingrédients

- 2.0 u Courgette
- 600.0 gr Pommes de terre
- 1.0 u Oignon
- 200.0 gr Roquefort
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 210 °C (Th.7)

### Préparation des légumes

Épluchez les pommes de terres et coupez les à la mandoline pour faire de fines tranches. Lavez les courgettes, et épluchez une pelure sur deux, puis coupez les en lamelles.

Épluchez l'oignon et hachez-le finement.

Coupez les tranches de roquefort.

### Cuisson

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, puis faites dorer les lamelles de pommes de terre avec l'oignon, pendant 10 min. Réservez.

Faire de même avec les rondelles de courgette pendant 5 minutes.

### Préparation du Tian

Dans un plat allant au four, alternez les couches de pommes de terres et de courgette. Pensez à placer des tranches de roquefort un peu partout. Salez et poivrez selon votre convenance. Enfourez pendant 25

minutes.

### **Présentation**

A proposer avec un beefsteak.