Le tian bio et veau haché bio

Les ingrédients pour 2

300 grs de courgettes bio
300 grs de pommes de terre bio
250 grs de tomates bio
1 oignon bio
romarin et/ou thym

1 échalote
2 steaks hachés de veau environ 280 grs
10/15 cl d huile d olive
Sel poivre

Préparation 20 mins Cuisson 1H Difficulté 1





Les légumes

Les légumes bio sont épluchés pour ceux qui doivent l être et coupés en fines tranches .

C’ est parti pour le dressage du plat, dans lequel on va alterner pommes de terre bio, courgettes bio et tomates bio, en couronne, jusqu’à ce bel effet tricolore sur la totalité du plat.





On précuit le haché de veau bio. Pour cela , on fait revenir l ‘échalote émincée dans un fonds d’huile à la poêle et on y ajoute le haché de veau , qu’on fait revenir 5 minutes. On sale et on poivre.





On vient alors, intercaler le haché de veau précuit entre les les légumes bio en tranches, en le repartissant de façon homogène.

Dernière étape, on couvre le tout de l’oignon bio cru et émincé et on parsème de thym et/ou romarin.

On arrose l’ensemble d’un génereux filet d’huile d’olive, et on enfourne 1h, dans un four préchauffé à 180°.





On déguste directement à la sortie du four, délicieusement parfumé aux senteurs du sud, ce plat bio tout en un, va ravir votre tablée.