

TIAN POUR LE MORAL

Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes Cuisson : 45 minutes

- de 10€



Ustensiles :

- 1 four
- 1 plat à gratin
- 1 économe
- 1 couteau

Ingrédients :

- 3 tomates
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron jaune
- 1 fromage de chèvre en bûche
- 1 oignon
- Chapelure
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Basilic
- Sel et poivre

Le ciel gris vous déprime. Votre petit ami vous a quitté pour Suzanna. Vous avez raté vos partiels et vous avez pris 2 kilos. Vous songez sérieusement à vous suicider en sautant de votre canapé. Ne mettez pas fin à vos jours, invitez vos meilleures copines (sauf Suzanna) et mettez de la couleur dans leurs assiettes!

1. Tout en préchauffant votre four à 180°C/th6, lavez les tomates, le poivron, l'aubergine et la courgette, et pelez l'oignon. Non, non, ne pleurez pas ! Régis n'était pas fait pour vous de toute façon !

2. Coupez tous ces aliments éclatants de vie en rondelles ainsi que le fromage de chèvre. Vous pouvez penser à Suzanna pour accomplir cette tâche.

3. Disposez toutes ces couleurs rayonnantes dans un plat à gratin en alternant rondelles de légumes et rondelles de chèvre.

4. Arrosez le tout d'huile d'olive en ayant la main légère et vous retrouverez vite la ligne. C'est un bon début !

5. Saupoudrez de chapelure, de basilic, de sel et de poivre pour donner plus de goût à cette recette qui vous fera voir la vie en rose!

6. Mettre au four 35 min 180°C/th.6, le temps de mettre une jolie robe à fleurs et un peu de rouge à lèvres. Une bonne soirée entre filles, rien de mieux pour retrouver le moral, et pour critiquer Suzanna !