



Tian de thon aux courgettes

10/10/2011 à 15h10

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 8 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 800 g de filets de thon blanc
- 6 courgettes
- 2 poivrons jaunes
- 6 tomates
- 80 g de gruyère râpé allégé
- 1 gousse d'ail
- thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C;
- Après avoir lavé les légumes, taillez-les en fines rondelles;
- Découpez le thon en tranches épaisses;
- Aidez votre plat;
- Alternez-y rondelles de légumes et tranches de thon;
- Saupoudrez de thym, salez, et poivrez;
- Parsemez de gruyère;
- Faites cuire durant 20 minutes.