

PLAT DIETETIQUE

TIAN COMPLET

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 24 tr de coppa
- 4 grosses pommes de terre (600g environ)
- 2 aubergines
- 4 courgettes
- 4 CS d'huile d'olive



Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Lavez et coupez tous les légumes et pommes de terre en tranches fines sans les éplucher et dressez les dans un grand plat à four en les intercalant avec des tranches de coppa.

Salez poivrez. Enfourez 35 min et dégustez avec un filet d'huile d'olive.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	424	30	29	11

Equivalence => 1 part = 1 petite portion d'aliment protéiné + 1 càs de matière grasse + 1 portion de féculents + 1 portion de légumes