

Tian méridional à la tapenade aux sardines



(pour 2/3)

*½ bulbe de fenouil
2 tomates en tranches
1 courgettes en fines lamelles
2 poivrons
1 cs de miel
jus d'½ citron
200 g d'olives kalamata dénoyautées
jus d'½ citron
1 boîte de 2 sardines à l'huile
poivre
2 cs de câpres
1 cs d'huile d'olive*

Mixez les olives avec les sardines, les câpres et le jus de citron. Ajoutez l'huile d'olive et poivrez. Réservez.

Détaillez le fenouil en lamelles et faites-le cuire 5 minutes dans l'eau bouillante. Egouttez, puis transférez dans une petite casserole avec 1 feuille de laurier, 5 cl de vin blanc, ½ jus de citron et 1 cs de miel. Portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant 40 à 50 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Pendant ce temps, coupez les poivrons en deux, retirez les graines et les membranes et posez-les face coupée sur une plaque de cuisson. Passez sous le grill du four jusqu'à ce que la peau devienne noire.

Astuce: Retirez du four et enfermez les poivrons dans un sac plastique de congélation hermétique. Laissez refroidir environ 15 à 20 minutes; la vapeur se dégageant va permettre à la peau de se décoller facilement. Si vous voulez conserver vos poivrons grillés, vous pouvez les placer dans un bocal et remplir d'huile d'olives jusqu'à utilisation.

Posez les courgettes dans un plat allant au microondes recouvert d'un film alimentaire percé de trous. Faites cuire 5 minutes à puissance max. Attention en enlevant le film, c'est très chaud!

Dressez le tian en alternant les couches de légumes et de tapenade. Terminez par les tomates. Faites cuire 1 h à 150 °C.