

Tomates farcies enrichies



POUR 4 PERSONNES



15 min



45 min

POUR 100 g DE VIANDE
ET 150 g DE LÉGUMES



21
g

Protéines



382
kcal

Energie



- Ingrédients -

- 4 grosses tomates ou 8 petites
- 200 g de boeuf haché
- 200 g de chair à saucisse
- 1 échalote
- 20 g de beurre
- 1 oeuf
- 50 g de mie de pain trempée dans 100 ml de lait entier chaud + 50 g de lait en poudre
- 1 gros bouquet d'herbes fraîches mélangées (persil, estragon, cerfeuil, ciboulette, basilic...)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

- Préparation -

- 1| Eplucher l'échalote puis l'émincer finement. La faire rissoler doucement dans le beurre.
- 2| Ecraser la mie de pain trempée à l'aide d'une fourchette. Hacher finement toutes les herbes.
- 3| Dans un saladier, mélanger la chair à saucisse et le bœuf haché, l'échalote, la mie de pain, l'œuf battu en omelette, les herbes, du sel et du poivre.
- 4| Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 5| Laver les tomates, les essuyer puis couper un chapeau sur le dessus. Garnir les tomates de farce, tasser, remettre les chapeaux puis disposer dans un plat à four légèrement huilé. Arroser d'huile d'olive.
- 6| Cuire 45 minutes environ.
Servir bien chaud avec du riz.