



Tomates farcies aux herbes

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

125kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
30 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 grosses tomates évidées et leurs chapeaux
- 1 oignon émincé finement
- 40 g d'olives noires à la grecque dénoyautées et hachées grossièrement
- 40 g de chapelure japonaise Panko (ou chapelure ordinaire)
- 15 g de câpres hachées grossièrement
- 2 petites gousses d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 3 cs bombées de persil plat ciselé
- 2 cs bombées d'origan frais ciselé
- 2 cs bombées de menthe fraîche
- poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Couper les chapeaux des tomates en cubes. Réserver.
3. Dans un petit poêlon, chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon, l'ail pressé, les olives et les tomates. Laisser cuire 5 minutes sur feu doux pour attendrir l'oignon.
4. Hors du feu, incorporer la chapelure, les herbes et les câpres. Bien mélanger. Poivrer et saler légèrement.
5. Saler et poivrer l'intérieur des tomates.
6. Farcir les tomates avec le mélange aux herbes. Les mettre dans un plat de cuisson préalablement graissé et enfourner pour 30 minutes.
7. Les servir chaudes ou tièdes.