



Légumes variés

Tomates farcies en version végétarienne



45 min 30 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

268

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

8 Tomate(s)

150 g **Riz Blanc**

1 **Courgette**

1 **Poivron(s)**

2 c. à soupe **Huile d'olive**

2 c. à soupe **Herbes de Provence**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la farce

- 1 Faire cuire le riz dans deux fois son poids en eau dans une casserole et ajouter une pincée de sel.
- 2 Si on remplace le riz par une autre céréale, pour la cuisson se conformer aux indications notées sur l'emballage.
- 3 Saupoudrer d'herbes de Provence, saler et poivrer puis, mélanger.
- 4 Préparer les poivrons.
- 5 Laver, couper les courgettes et le poivron épépiné en petits dés.
- 6 Mettre de l'huile dans une poêle et faire chauffer à feu moyen.
- 7 Faire cuire les légumes dans la poêle une dizaine de minutes.
- 8 Il faut qu'ils restent un peu croquants car ils vont subir une deuxième cuisson.
- 9 Dans un saladier, mélanger le riz et les légumes.

Étape 2

Préparation des tomates farcies

- 1 Préchauffer le four à 150°C (Th.5).
- 2 Laver et couper le chapeau des tomates.
- 3 Avec une cuillère, vider les tomates.
- 4 Farcir les tomates de riz aux légumes.
- 5 Placer les tomates dans un plat allant au four et les recouvrir de leur chapeau.
- 6 Enfourner pendant une quinzaine de minutes : les tomates doivent être encore croquantes.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir les tomates farcies chaudes.