Alice Bardet

Légumes variés

Tomates farcies de petits légumes et fromage de chèvre frais

50 min	25 min	25 min	0	553
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. A l'aide de ciseaux, détacher chaque tomate de la grappe tout en gardant le pédoncule.
2. A l'aide d'un couteau d'office couper le haut des tomates et réserver leur chapeau.
3. A l'aide d'une cuillère à soupe, vider les tomates puis les assaisonner de sel et de poivre.
4. Placer les tomates à l'envers sur une grille afin qu'elles dégorgent.
5. Ôter le pédoncule des poivrons avec un couteau d'office puis les couper en deux et enlever les membranes blanches.
6. Couper les poivrons en fines lamelles puis en petits dés avec un couteau éminceur.
7. Ôter le pédoncule de l'oignon, l'éplucher avec un couteau d'office et l'émincer finement avec l'éminceur.
8. Couper la courgette en deux dans la longueur puis la tailler en fines lamelles puis en dés. Réserver tous les légumes dans un saladier.
9. Effeuiller le basilic et le hacher grossièrement avec un

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la préparation des tomates farcies

- 8 **Tomate(s)**
- 1 **Poivron(s)**
- 1 **Poivron(s)**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 **Courgette**
- 250 g **Chèvre**
- 10 cl **Crème liquide (fleurette)**
- 5 cl **Huile d'olive**
- 1 botte(s) **Basilic**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

- 4 tranche(s) **Pain(s) de campagne**

couteau d'office. Réserver dans un bol.

10 Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'olive et lorsqu'elle est chaude, ajouter les légumes.

11 Laisser cuire les légumes sur feu doux pendant environ 10 minutes en remuant de temps en temps.

12 Verser la crème liquide et le basilic ciselé dans une seconde casserole, faire chauffer sur feu moyen.

13 Lorsque la crème est à ébullition, baisser sur feu doux et laisser réduire de moitié.

14 Vérifier la cuisson des légumes et les débarrasser dans un saladier.

15 Ôter la casserole de crème au basilic du feu et réserver.

Étape 2

Préparation des tomates

1 Préchauffer le four à 150°C (Th.5).

2 Dans un saladier, écraser le chèvre à la fourchette et incorporer la crème au basilic refroidie. Mélanger.

3 Saler légèrement, poivrer puis mélanger.

4 Incorporer les légumes, mélanger avec la fourchette. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

5 Verser la farce dans une passoire placée au dessus d'un saladier pour l'égoutter.

6 Avec une cuillère à café, facir les tomates et les déposer dans un plat allant au four.

7 Déposer les chapeaux sur les tomates et verser un peu d'eau au fond du plat.

8 Enfourner pendant environ 15 minutes.

Étape 3

Dressage

1 Sortir le plat du four et placer deux tomates farcies sur chaque assiette de dressage.

2 Couper le pain grillé en bâtonnets et le disposer à côté des tomates. Servir aussitôt.