



TOMATES FARCIES ET RIZ SAUVAGE



2 pers.



30 min.



505 kcal/pers.*



INGRÉDIENTS

4 tomates / Herbes de provence fraîches /
150g. de viande hâchée

FOND DE PLACARD

150g. de riz sauvage / 1 échalote / 1 gousse d'ail

Préalable. Préchauffer le four à 180C°.

Tomates. Laver les tomates et découper la partie supérieur (les chapeaux). Conserver-les. Vider les tomates à l'aide d'une cuillère et hâcher grossièrement la chair. Attention à ne pas percer les tomates.

Échalote. Couper l'échalote en fines lamelles.

Herbes de provence. Effeuille les herbes de provence.

Farce. Mélanger la viande hâchée avec la chair de tomates, les herbes de provence, l'échalote et une gousse d'ail écrasée.

Tomates farcies. Remplir les tomates avec la farce, recouvrir avec les petits chapeaux et cuire au four pendant 20-25 minutes à 180C°.

Riz sauvage. Mettre le riz dans l'eau, porter à ébullition, saler, puis laisser cuire à feu doux.

* Donné à titre indicatif. Peut varier en fonction des produits utilisés.

