Légumes variés

Tomates farcies en version végétarienne

45 min	30 min	15 min	0	268
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.