



TOMATES FARCIES LÉGÈRES AU BOEUF

Plat complet d'été ! On remplace la chair à saucisse par du haché de boeuf et pleins d'aromates ! le jus des tomates permet de cuire le riz en même temps sur une même plaque !

 30 minutes
 1 heure et 30 minutes
 8 portions

INGRÉDIENTS

- 8 portions grandes de tomate, crue [1200 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 500 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 2 oignons moyens [jaunes, blanc ou rouge bio]
- 4 gousses d'ail, cru [24 g]
- 20 grammes de herbes de Provence, séchées ou 20 grammes d'origan, séché
- 1/4 unité moyenne de pain, baguette ou boule, au levain [60 g]
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru [58 g]
- 3 tasses de riz thaï ou basmati, cru [345 g]
- 4 cuillères à soupe moyennes de chapelure [28 g]
- 1 cuillère à soupe de persil, frais [5 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° ouvrir les tomates par le pedicule et vider la chair de la tomate dans 1 plat au four ou lechefrite . Couper la chair en petit morceaux et garder 1/3 pour la farce et les 2/3 pour la cuisson du riz dans le plat ;
- 2° Salez l'interieur des tomates et retourner les sur le plat allant au four
- 3° Couper le pain [pain de mie ou baguette , rassi ou frais] grossièrement et le faire tremper dans le lait .
- 4° Préparer la farce : Emincer l'oignon et l'ail et le faire revenir dans l'huile d'olive jusqu'à coloration . Dans une terrine , Assemblez et mélangez le steack haché à 5 % avec les condiments herbes ciselé de persil , les herbes seches , les oignons translucides , la mie de pain essoré et mixé rapidement , l'oeuf cru. Rajoutez 1/3 de la chair de tomate et saler et poivrer .
- 5° Dans le plat allant au four , repartir le riz sur les tomate et saler .
- 6° Farcir les tomates de la farce , les disposer sur le riz et rajouter sur le dessus une Cuillere à Café de chapelure environ .
- 7° cuire au four , 180 degrés 50 minutes . Ajuster l'eau pour le riz au cours de la cuisson des tomates .
- 8° Bonne dégustation !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [323 g]	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	352 kcal	18 %
PROTÉINES	7 g	22 g	43 %
GLUCIDES	15 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	22 mg	70 mg	3 %