



TOMATE FARCIE

Légume garni d'une farce cuite au four

 30 minutes

 1 heure

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de tomate, crue [150 g]
- 80 grammes de viande hachée fraîche pur boeuf 15%MG ou < 15% MG
- 15 grammes d'oignon, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de colza [4 g]
- 1/2 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1/2 unité d'oeuf, cru [37 g]
- 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à café de persil, frais [2 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Découper le chapeau de la tomate. La creuser délicatement, puis la faire degorger [avec du sel a l'intérieur et la retourner sur un grille ou un assiette quelques minutes].
- 2° Émincer l'oignon et l'ail.
- 3° Hacher le persil
- 4° Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir l'oignon et l'ail.
- 5° Ajouter ensuite la viande hachée et Assaisonner.
- 6° Préchauffer le four à 180°C
- 7° Melanger dans un saladier la viande et l'oignon avec le demi oeuf en omelette.
- 8° Saler et poivrer
- 9° Ajouter le persil frais.
- 10° Enfourner pendant 3 minutes
- 11° Maintenir au chaud, couvert, jusqu'à dégustation.
- 12° Note: on peut varier la viande pour la farce, ou même la farcir avec des féculents ou céréales complets pour un repas végétarien. Si vous ajoutez la viande sans la cuire au préalable allonger la cuisson au four pendant 40 mins.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (200 g)	% AR
ÉNERGIE	74 kcal	148 kcal	7 %
PROTÉINES	7 g	15 g	30 %
GLUCIDES	2 g	4 g	2 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	697 mg	1395 mg	58 %