



TOMATES FARCIES

 10 minutes 55 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 8 portions moyennes de tomate, crue (800 g)
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 3 cuillères à café de persil, frais (5 g)
- 4 gousses d'ail, cru (24 g)
- 400 grammes de chair à saucisse, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Versez le riz et 80cl d'eau dans un plat à four.
- 3° Coupez les chapeaux des tomates, évidez-les et mélangez la pulpe avec le riz dans le plat.
- 4° • Farcissez les tomates avec la chair à saucisse mélangée avec le persil et l'ail hachés. Salez, poivrez, reposez les chapeaux et disposez les tomates dans le plat.
- 5° Enfournerez 45min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (357 g)	% AR
ÉNERGIE	153 kcal	545 kcal	27 %
PROTÉINES	6 g	21 g	42 %
GLUCIDES	13 g	46 g	18 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	8 g	30 g	43 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	159 mg	567 mg	24 %