Justine
Diététicien · 629505150

TOMATES FARCIES AU COUSCOUS MERGUEZ

4 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de semoule de blé dur, crue
- 8 portions grandes de tomate, crue (1200 g)
- 4 unités de 20cm de long de merguez, crue (280 g)
- 1 portion petite de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau (100 g)
- 40 grammes de raisin, sec
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 4 grammes de menthe, fraîche
- 3 grammes de cumin, graine

MODE DE PRÉPARATION

1º Réhydrate les raisins dans l'eau chaude. Laisse gonfler les graines de couscous. Pendant ce temps, découpe le chapeau de chaque tomate et évide-les. Sale, poivre l'intérieur. Dispose les tomates dans un plat à gratin, la chair évidée dans un fond du plat ainsi que les pois chiches rincés et égouttés. Pèle l'oignon, les gousses d'ail et hache le tout. Fends les merguez en 2 et récupère la chair. Dans le bol, mélange la chair des merguez, l'oignon, l'ail, la menthe et le cumin. Ajoute les raisins égouttés, la semoule égrainée. Remplis les tomates avec ce mélange, remets les chapeaux. Verse un peu d'eau dans le fond du plat et enfourne 30 minutes à 180°C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (493 g)	% AR
ÉNERGIE	97 kcal	479 kcal	24 %
PROTÉINES	4 g	19 g	38 %
GLUCIDES	9 g	47 g	18 %
SUCRES	4 g	19 g	21 %
LIPIDES	5 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	33 %
SODIUM	135 mg	665 mg	28 %