

**TOMATE FARCIE (COPIE)**

Un sublime mélange de légumes et de viande dans votre assiette

 20 minutes 50 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 grande de tomate côtelée ou coeur de boeuf (150 g)
- 80 grammes de boeuf haché
- 15 grammes d'oignon jaune
- 1 cuillère à café d'huile végétale (4 g)
- 1/8 gousse d'ail (1 g)
- 1/2 oeuf (29 g)
- 1 cuillère à soupe de persil frais (5 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Découper le chapeau de la tomate. La creuser délicatement, puis faire dégorger la tomate : saler à l'intérieur et la retourner sur une grille ou une assiette quelques minutes
- 2° Émincer l'oignon et l'ail. Hacher le persil
- 3° Faire chauffer l'huile dans une casserole, y faire revenir l'oignon et l'ail
- 4° Ajouter ensuite la viande hachée
- 5° Assaisonner
- 6° Préchauffer le four à 180°C (th 6)
- 7° Mélanger dans un saladier la viande et l'oignon avec le demi-œuf battu en omelette. Saler, poivrer
- 8° Ajouter le persil haché
- 9° Garnir la tomate, replacer le chapeau sur le dessus.
- 10° Enfourner pour 30 minutes

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (280 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	277 kcal	14 %
PROTÉINES	7 g	21 g	41 %
GLUCIDES	2 g	7 g	3 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	7 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	27 mg	76 mg	3 %