

TOMATES PROVENÇALES

 5 minutes 20 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 gramme d'ail séché, poudre
- 1 tasse de chapelure (40 g)
- 1 gramme de herbes de Provence, séchées
- 4 portions moyennes de tomate, crue (400 g)
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les tomates en deux et les disposer dans un plat (ou sur la grille du four recouverte d'une feuille de papier d'aluminium), côté plat vers le haut.
- 2° Mélanger 4 c. à c. de chapelure avec une pincée d'ail déshydraté, le sel, le poivre et les herbes de Provence.
- 3° Déposer cette préparation sur chaque tomate et laisser gratiner à four chaud une quinzaine de minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (222 g)	% AR
ÉNERGIE	53 kcal	118 kcal	6 %
PROTÉINES	2 g	4 g	9 %
GLUCIDES	9 g	20 g	8 %
SUCRES	3 g	6 g	7 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	157 mg	348 mg	15 %