

TOMATES FARCIES VÉGÉTARIENNES

 3 portions

INGRÉDIENTS

- 6 belles tomates rondes
- 2 courgettes **ou** 1 unité moyenne de poivron jaune, cru (185 g)
- 1 unité moyenne de poivron jaune
- 2 pommes de terre cuites
- 1 portion moyenne d'oignon, cru (100 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 10 grammes de herbes aromatiques fraîches (aliment moyen)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

¹⁰ - Découper un chapeau aux tomates et les vider à l'aide d'une cuillère à soupe (conserver la chair et les chapeaux). Réserver. - Préchauffer le four à 180° C., th. 6. - Laver les courgettes (ne pas les éplucher) et les couper en tout petits dés. Faire de même avec les pommes de terre et le poivron. - Émincer l'oignon et l'ail. - Faire revenir l'oignon dans un wok ou une poêle généreusement huilée. Y ajouter les légumes, la chair des tomates et l'ail. Laisser cuire à feu moyen et à couvert pendant 10 minutes. Remuer de temps en temps. En fin de cuisson, ajouter les herbes aromatiques. Saler et poivrer à convenance. - Disposer les tomates sur un plat couvert de papier cuisson. Les farcir avec les légumes, replacer les chapeaux sur les tomates et arroser d'huile. - Enfourner pour 20-25 minutes à 180° C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (391 g)	% AR
ÉNERGIE	37 kcal	146 kcal	7 %
LIPIDES	1 g	4 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	10 mg	39 mg	2 %
GLUCIDES	5 g	20 g	7 %
SUCRES	2 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
PROTÉINES	1 g	4 g	—