OIGNONS FARCIS A LA TOMATE

Samedi 28 Octobre 2017

De bons gros oignons joufflus et doux pour cette recette …

Oignons farcis à la tomate pour 2 personnes et 6pp- 5 sp par part

-2 gros oignons des Cévennes *

-200 g de bœuf cuit genre paleron

-1 boite de pulpe de tomates*

-15 g de gruyère râpé allégé

-1 cuillerée à café d’épices méditerranéennes

-persillade

-sel poivre

Peler les oignons et les cuire 5 minutes à la vapeur .Les laisser refroidir.

Une fois refroidis, ôter la chair sans abimer l'enveloppe.

Mixer le bœuf froid avec la chair d'oignons .Assaisonner et farcir les oignons en tassant bien

Assaisonner la pulpe de tomates finement mixée avec sel poivre épices méditerranéennes

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Placer les oignons dans un plat allant au four .Verser la pulpe de tomates autour. Saupoudrer les oignons de gruyère et de persillade

Enfourner et cuire 25 à 30 minutes

Choisir des oignons légèrement sucrés (Cévennes, Roscoff, Toulouges…)

Pour le repas : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) – oignons farcis à la tomate (6pp- 5 sp)-100 g de coquillettes complètes cuites (3pp- 3 sp)-1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)-2 clémentines (0pp- 0 sp). Total : 12 pp- 13 sp

Très bon début de week-end

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés