

TOMATES FARCIES AU BŒUF ET BROCOLIS

Vendredi 23 septembre 2016

De temps en temps, il faut savoir cuisiner avec ce que nous avons sous la main et ça donne :



Tomates farcies au bœuf et brocolis pour 2 personnes et 4 pp-3 sp par part

- 2 grosses tomates rondes type cœur de bœuf *
- 1 tête de brocolis frais*
- 1 oignon*

-1 œuf dur*

-160 g de bœuf froid *

-1 boîte de pulpe de tomates*

-2 cuillérées à café d'épices italiennes

-sel, poivre ou piment d'Espelette

Vider les tomates, les saler légèrement et les retourner sur une assiette pour les faire dégorger. Garder les chapeaux et la chair en enlevant les pépins.

Émincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'eau et à petit feu en rajoutant la chair des tomates.

Cuire les bouquets de brocolis à l'eau bouillante salée pendant 3 minutes .Les égoutter.

Préparer la sauce tomate : chauffer quelques minutes la pulpe de tomates, assaisonner, rajouter les épices italiennes et mixer

Mixer ensemble le bœuf, l'œuf écaillé et rajouter les brocolis, l'oignon et la chair des tomates. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Essuyer les tomates et les farcir avec la préparation précédente.

Remettre les chapeaux, les disposer dans un plat allant au four. Verser autour un peu de sauce tomate et enfourner 20 à 30 minutes dans le four préchauffé 180 200° (th 6-7)

A servir avec le restant de sauce et du riz à comptabiliser.

Les brocolis apportent du moelleux et évitent d'employer des MG .Quant au pied du brocoli, je le garde pour un potage.

Pour le repas : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1 pp-

1 sp) – tomate farcie (4pp- 3 sp) – 100 g de riz basmati cuit
(3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -1 poire (0pp- 0sp) . Total : 9pp- 8 sp

Très bon vendredi