

TOMATES FARCIES NOTE THAÏE

Mardi 26 Septembre 2017

Un classique mais avec une note qui apporte un petit quelque chose en plus



Tomates farcies note thaïe pour 2 personnes et 8pp-7 sp par part

- 2 grosses tomates *
- 200 g de bœuf haché 5 % *
- 60 g de riz quinoa crus*
- 1 œuf moyen*
- 1/2 cuillerée à café d'épices thaïe

-sel poivre

-1 pincée de chapelure

-sauce tomate maison (oignons ail)

Cuire le riz quinoa selon la notice, l'égoutter, réserver.

Vider les tomates, les saler, les retourner sur une assiette pendant 1 heure minimum.

Mélanger le bœuf, le riz quinoa, l'œuf, les épices, le sel, le poivre et farcir les tomates

Saupoudrer d'un nuage de chapelure recouvrir de leur chapeau et enfourner 20 minutes dans le four préchauffé 180 °



Avec la chair des tomates évidées, 2 oignons, une gousse d'ail, du sel, du poivre, préparer une sauce tomate : cuire le tout à petit feu pendant 20 minutes, mixer et passer au chinois

pour enlever les graines de tomates

Servir avec la sauce tomate

Pour le repas : potage butternut à la chinoise (1pp- 1 sp
recette du 31 01 2017)-tomate farcie note thaïe (8pp- 7 sp)
-mousse pêche avec 1 yaourt 0% 125 g (1pp- 2 sp). Total : 10
pp- 10 sp

Une bonne journée à chacune et chacun de vous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light)

Tous droits réservés