

TOMATES A LA PROVENÇALE AU FOUR

Mardi 15 Juin 2021

La période des bonnes tomates bien goûteuses va commencer et c'est un plat que j'apprécie beaucoup

Tomates à la provençale au four pour 2 personnes et 2 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

- 3 tomates moyennes ou 2 grosses*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 3 cuillerées à café de persillade*
- 2 cuillerées à café de chapelure
- sel fin

Laver les tomates, les essuyer et les couper en deux. Les saler et les poser sur une grille au-dessus d'une assiette pour recueillir leur eau pendant une vingtaine de minutes.

Préchauffer le four : 180° (th 6) chaleur tournante.

Huiler au pinceau un plat allant au four avec un peu d'huile et poser les tomates dedans.

Les saupoudrer de chapelure puis de persillade.

Les napper du restant d'huile.

Les enfourner 30 minutes

Servir aussitôt.



C'est une recette très simple et très estivale, il faut simplement des tomates qui ont du goût.

Je recueille l'eau des tomates à la saveur délicate pour la rajouter à une vinaigrette.

Vous pouvez mélanger la chapelure à la persillade et déposer le tout sur les tomates mais je préfère commencer par la chapelure qui joue le rôle de buvard, les tomates étant très riches en eau.

Pour le repas du soir : omelette 2 oeufs moyens (5 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -tomates à la provençale au four (2 sp vert bleu violet) -100 g de quinoa cuit (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -1 yaourt 0% 100 g saint Malo (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet). Total : 11 sp vert- 5 spl bleu-2 spv violet

Ne vous étonnez pas si je compte 5 sp vert 0 spl bleu-0 spv

violet pour l'omelette. Je la cuis dans une crêpière antiadhésive, « dure comme la pierre » avec une infime quantité d'huile passée au pinceau, une dizaine de sprays et encore !

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : bloc cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés