

# 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**