

# TOMATES FARCIES AU BŒUF ET AUX AUBERGINES

Jeudi 25 juillet 2024

Un plat de saison :

Tomates farcies au bœuf et aubergines pour 2 personnes et 3 sp  
vert bleu violet – 3 psp par part

- 2 grosses tomates à farcir\*
- 2 petites aubergines violettes\*
- 160 g de bœuf froid cuit
- 1 échalote\*
- 2 cuillerées à café de persil émincé\*
- sel fin poivre
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive.

Couper le haut des tomates et les évider de leur pulpe. Saler et les mettre à l'envers sur une assiette pour les faire dégorger 1 heure.

Couper les aubergines dans leur longueur et les poser dans le panier vapeur de la cocotte-minute, parties tranchées contre la grille. Cuire 3 minutes. Les sortir, les laisser tiédir puis avec une grosse cuillère, récupérer la chair.

Préchauffer le four 180°(th6).

Couper le bœuf froid en cubes et le mixer avec l'échalote émincée, le persil, la chair des aubergines et la pulpe des tomates sans les pépins si possible. Assaisonner : sel poivre.

Farcir les tomates, remettre leur chapeau et les poser dans un

*plat huilé allant au four. Rajouter un peu de riz cru au fond du plat pour absorber le jus si nécessaire.*

*Enfourner 30 minutes.*



*Servir avec une sauce tomate maison sans MG (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□).*

*Vous trouverez facilement l'été du bœuf froid en tranches préparé à partir de viandes de pot au feu hors saison (jarret, gîte, paleron).*

*Vous pouvez cuire une plus grande quantité de riz avec les tomates à condition que celles-ci rendent du jus.*

*L'indice glycémique de cette recette est bas à condition de ne pas rajouter du riz.*

*Pour le repas : salade de pommes de terre aux herbes (3 sp vert□ – 3 sp bleu□ – 1 spv violet□ – 3 psp□ -recette du*

15/07/2019) -tomate farcie au bœuf et aubergines (3 sp vert bleu violet – 3 psp) – yaourt 0%(2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 1 pêche(0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 8 sp vert – 6spl bleu – 4 spv violet – 6 psp

*Très bonne journée*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr**

**Tous droits réservés**