

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 cuillérées à café de persil émincé*
- sel fin poivre
- 1 cuillérée 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