



TOMATES FARCIES - 4 PERS.

Aux lentilles et légumes

MÉTHODE

Avant l'atelier : Faire cuire les lentilles et le riz ou le mélange de céréales et légumes secs.

- 1** Faire préchauffer le four à 200°C
Vider les tomates. Mettre une pincée de sel dans chacune d'elles et les laisser s'égoutter en les retournant sur un plat. Réserver la chair à tomate.
Couper la courgette en 4, éliminer le centre et couper en petits dés de tailles égales.
Retirer la tige du poivron, le couper en 4, supprimer les pépins et le couper également en petits dés.
Éplucher l'oignon et ciseler-le. Cueillir les feuilles du bouquet de basilic.
- 2** Verser l'huile d'olive dans une cocotte et ajouter l'oignon, la courgette, le poivron et la chair à tomate. Ajouter ensuite le riz et le fromage. Assaisonner à l'aide de sel et de poivre, puis ajouter le thym et laissez mijoter un instant. Incorporer ensuite les lentilles.
Ajouter en dernier lieu les feuilles de basilic, puis retirer la casserole du feu.
- 3** Remplissez les tomates avec la farce et un peu de thym.
Enfourner 30 min à 200°C

INGRÉDIENTS

- 8 tomates
 - 1 oignon
 - 1 courgette
 - 1 poivron
 - 4 c à s d'huile d'olive
 - 1 botte de basilic
 - 2 brins de thym
 - 100 g de lentilles vertes
 - 90 g de riz cru (environ 250 g de riz cuit)
- Pour cette recette, vous pouvez également utiliser un mélange de céréales et légumes secs à la place du riz et des lentilles
- 100 g de fromage de chèvre ou 5 carrés de fromage type kiri® ou 100g de fromage à l'ail et aux fines herbes (type Boursin®)
 - Sel, poivre

USTENSILES

- Couteau et planche à découper
- Plat
- Casserole

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 20 min
- Cuisson | 30 min