

Légumes variés

Tomates farcies de petits légumes et fromage de chèvre frais


50 min 25 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

553

CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 A l'aide de ciseaux, détacher chaque tomate de la grappe tout en gardant le pédoncule.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office couper le haut des tomates et réserver leur chapeau.
- 3 A l'aide d'une cuillère à soupe, vider les tomates puis les assaisonner de sel et de poivre.
- 4 Placer les tomates à l'envers sur une grille afin qu'elles dégorgent.
- 5 Ôter le pédoncule des poivrons avec un couteau d'office puis les couper en deux et enlever les membranes blanches.
- 6 Couper les poivrons en fines lamelles puis en petits dés avec un couteau éminceur.
- 7 Ôter le pédoncule de l'oignon, l'éplucher avec un couteau d'office et l'émincer finement avec l'éminceur.
- 8 Couper la courgette en deux dans la longueur puis la tailler en fines lamelles puis en dés. Réserver tous les légumes dans un saladier.
- 9 Effeuer le basilic et le hacher grossièrement avec un

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la préparation des tomates farcies

8 Tomate(s)
1 Poivron(s)
1 Poivron(s)
1 Oignon(s)
1 Courgette
250 g Chèvre
10 cl Crème liquide (fleurette)
5 cl Huile d'olive
1 botte(s) Basilic
1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour le dressage

4 tranche(s) Pain(s) de campagne

couteau d'office. Réserver dans un bol.

- 10** Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'olive et lorsqu'elle est chaude, ajouter les légumes.
- 11** Laisser cuire les légumes sur feu doux pendant environ 10 minutes en remuant de temps en temps.
- 12** Verser la crème liquide et le basilic ciselé dans une seconde casserole, faire chauffer sur feu moyen.
- 13** Lorsque la crème est à ébullition, baisser sur feu doux et laisser réduire de moitié.
- 14** Vérifier la cuisson des légumes et les débarrasser dans un saladier.
- 15** Ôter la casserole de crème au basilic du feu et réserver.

Étape 2

Préparation des tomates

- 1** Préchauffer le four à 150°C (Th.5).
- 2** Dans un saladier, écraser le chèvre à la fourchette et incorporer la crème au basilic refroidie. Mélanger.
- 3** Saler légèrement, poivrer puis mélanger.
- 4** Incorporer les légumes, mélanger avec la fourchette. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- 5** Verser la farce dans une passoire placée au dessus d'un saladier pour l'égoutter.
- 6** Avec une cuillère à café, facir les tomates et les déposer dans un plat allant au four.
- 7** Déposer les chapeaux sur les tomates et verser un peu d'eau au fond du plat.
- 8** Enfourner pendant environ 15 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1** Sortir le plat du four et placer deux tomates farcies sur chaque assiette de dressage.
- 2** Couper le pain grillé en bâtonnets et le disposer à côté des tomates. Servir aussitôt.