



TOMATES farcies

Temps préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 30 mn

Ingrédients : pour 6 tomates farcies

- 6 belles et grosses tomates à farcir (ou 8 tomates moyennes)
- 1 petit oignon blanc
- 500g de boeuf haché
- 250g de veau haché
- 100g de coppa
- 150g de comté râpé
- 2 gros oeufs entiers
- 3 c. à soupe de chapelure fine
- 100g de céréales gourmandes « Tipiak » (ou graines de couscous, quinoa..)
- sel, poivre, huile d'olive,
- herbes variées : mélange de ciboulette, basilic, herbes de provence séchées (thym, origan).

Matériel : 1 grand plat à gratin.

PREPARATION

1 – Laver les tomates et couper le dessus. Conserver ces « chapeaux » qui seront déposés sur les tomates avant de passer au four.

2 – Avec une cuillère à glace, vider l'intérieur des tomates. Saler légèrement l'intérieur et les disposer à l'envers sur une grille pour les laisser dégorger de leur eau pendant la préparation de la farce.

3 – Découper la coppa en fines lanières.

4 – Préparer les céréales gourmandes TIPIAK comme indiqué sur le paquet (*prêt en 4 mn*).

Préchauffer le four Th 6 / 180°C Chaleur tournante.

5 – Découper finement l'oignon blanc et le faire revenir dans une grande poêle avec de l'huile d'olive. Puis ajouter la viande hachée de boeuf et la faire revenir 5 mn.

6 – Ajouter alors le veau haché et faire revenir l'ensemble encore 5 mn en mélangeant bien. Eteindre le feu. (*La viande de veau rend un peu d'eau, c'est normal*).

5 – Saler, poivrer, ajouter les oeufs, les herbes hachées finement, le comté râpé, la coppa, les céréales gourmandes et la chapelure. Si besoin, ajuster en rajoutant de la chapelure (*la chapelure permet d'absorber l'humidité en excès de la farce tout en lui conservant le moelleux*). Au final, la farce doit être souple, bien mélangée, homogène et fine.

6 – Farcir chaque tomates avec une cuillère à soupe après avoir essuyé l'intérieur avec du papier absorbant. Tasser un peu. Déposer les tomates farcies dans un plat à gratin. Saupoudrer de comté râpé et de fines herbes de Provence séchées. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Déposer les « chapeaux » sur chaque tomate.

CUISSON

Mettre au four à Th 6 / 180°C chaleur tournante pour 30 mn.