

# Tomates farcies



**Nombre de personnes : 4**

**Ingrédients :**

- 500 g de chair à saucisse
- 4 grosses tomates (ou 8 moyennes)
- 2 oignons moyen
- 2 gousses d'ail
- Thym
- 1 bouquet de persil frais ou persil surgelé (3 à 4 cuillères à soupe)
- Huile d'olive (3 cuillères à soupe)
- Poivre
- Sel

**Matériel :**

- Planche à découper
- Couteau fin
- Saladier
- Cuillère à soupe + cuillère à café
- Plat allant au four type plat à gratin
- Papier essuie-tout

## Etape 1

A l'aide d'un couteau, découper le dessus des tomates (réserver les chapeaux). Les évider délicatement à l'aide d'une cuillère à café tout en conservant la pulpe enlevée : attention à ne pas percer les tomates. Saler le fond des tomates et les retourner sur une assiette afin qu'elles rendent leur eau.

Préchauffer le four à 180° (th.6)

## **Etape 2**

Eplucher 1 oignon et les gousses d'ail (ôter le germe). Les hacher. Réserver.

Equeuter la moitié du bouquet de persil puis laver les feuilles et les essuyer avec du papier absorbant. Hacher le persil.

## **Etape 3**

Mélanger l'oignon, l'ail et 3 à 4 cuillères à soupe de persil haché à la chair à saucisse. Saler et poivrer modérément.

## **Etape 4**

Mettre cette farce dans les tomates évidées et les disposer dans un plat à gratin. Couvrir les tomates de leur chapeau. Les arroser avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive puis les saupoudrer de thym.

## **Etape 5**

Eplucher le 2<sup>ème</sup> oignon puis le hacher grossièrement avec un couteau.

Disposer l'oignon haché et la pulpe de tomates concassée autour des tomates farcies.

## **Etape 6**

Faire cuire au four chaud à 180°C (thermostat 6) pendant 50 mn à 1 heure environ.

**Servir avec du riz (50 à 60g de riz cru par personne)**

**Cuisine en duo : divisez les quantités données par 2**

**Cuisine en solo : mêmes quantités que pour la cuisine en duo mais cela vous fera 2 repas.**