

TOMATES FARCIES AUX HERBES



Préparation : 30' + 35' à 45' de cuisson

Matériel : 1 poêle + 1 plat à four + 1 passoire

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tomates moyennes (mûres mais fermes)
- 1 gros oignon émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 12 olives noires à la grecque dénoyautées et hachées
- 30 g de chapelure
- 2 CS d'origan ciselé + 3 CS de persil ciselé + 1 CS de menthe ciselée
- 1,5 CS de câpres hachées
- huile d'olive, sel, poivre

Préparation

- préchauffer le four à 160°. Couper 1 cm en haut de chaque tomate et mettre de côté. Avec une petite cuillère, retirer le cœur des tomates en enlevant tous les pépins. Saler légèrement l'intérieur et mettre les tomates à l'envers dans une passoire pour qu'elles perdent leur eau de végétation
- pendant ce temps, verser 1 CS d'huile d'olive dans une casserole, ajouter les oignons, l'ail et les olives, puis laisser cuire de 5 à 6' sur feu doux pour bien attendrir l'oignon
- retirer la casserole du feu et incorporer la chapelure, les herbes et les câpres. Poivrer, goûter et ajouter du sel si nécessaire
- essuyer l'intérieur des tomates avec du papier absorbant, puis les farcir avec le mélange aux herbes que vous presserez délicatement : vous devez avoir un joli dôme de farce
- mettre les tomates dans un plat de cuisson graissé au préalable et les arroser légèrement d'un filet d'huile d'olive
- Enfourner pour 35 à 45' jusqu'à ce que les tomates soient tendres
- servir chaud ou tiède