

recette salée

TOMATES FARCIES À LA RICOTTA, PIGNONS DE PIN ET PARMESAN

🕒 25 minutes

🕒 20 minutes

👤 2-3 personnes
(6 tomates farcies)

Ingredients

6 tomates de taille moyenne à grosse
200 g de ricotta
80 g de parmesan
25 g de pignon de pin
1 petit oignon rouge
Le jus d'1/2 citron
Poivre et sel

Préparation

Evider les tomates : couper le dessus de chaque tomate en conservant bien le capuchon. A l'aide d'une petite cuillère, ôter délicatement la chair à l'intérieur de chaque tomate. Bien racler les bords pour que la tomate soit complètement vide.

Dans un grand bol, mélanger la ricotta avec le jus de citron. Hacher finement l'oignon. Raper le parmesan. Incorporer l'oignon ainsi que 65 grammes de parmesan dans le bol avec la ricotta. Ajouter ensuite les pignons de pin et bien mélanger. Saler, poivrer.

Préchauffer le four à 200 degrés.

Dans un plat à gratin, placer les tomates les unes à côté des autres pour ne pas qu'elles tombent. Farcir chaque tomate avec la farce ricotta-parmesan-pignons de pin.

Refermer les tomates à l'aide de leur capuchon et parsemer du reste de parmesan râpé. Enfournier ensuite pour 20 minutes.

Une fois le temps de cuisson écoulé, sortir du four et servir parsemé de persil. Pour un repas complet, manger ces tomates farcies végétariennes avec une portion de céréales complètes comme du riz complet ou de l'épeautre.



Notice

CONSERVER LA CHAIR DE TOMATE POUR EN FAIRE DE LA SOUPE
OU UNE SAUCE TOMATE LÉGÈRE ! #ZÉRODÉCHET