



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Tomates farcies, riz cuit au four

Pour 3 personnes

Très facile

75 min

3.20€ La portion (prix indicatif)



Pour cette recette, nous avons fait le choix de cuire le riz au four en même temps que les tomates !

C'est à la fois un gain de temps (et de vaisselle !) et cela permettra au riz de cuire dans le jus des légumes pour encore plus de saveur.

Les ingrédients

- 185 g de Riz basmati
- 0.5 pièce de Oignon jaune
- 1 gousse de Ail
- 275 g de Chair à saucisse
- 1 pièce de Oeuf
- 10 g de Parmesan rapé
- 45 g de Chapelure fine
- 4 brin de Persil plat frais
- 80 g de Emmental rapé
- 3 pièce de Tomate à farcir

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 60 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez le four à 180°C en chaleur traditionnelle.
- 2 Coupez les chapeaux des 3 tomates avec un couteau à dents. Coupez assez haut pour pouvoir garnir généreusement les tomates.
- 3 Évidez délicatement la chair de la tomate avec une cuillère en prenant soin de ne pas la percer. Mettez la pulpe dans un mixeur. Répétez l'opération pour les autres tomates, vous n'aurez besoin que de 300 ml de jus.
- 4 Ajoutez la moitié d'un oignon et une gousse d'ail en morceaux dans le mixeur. Mixez pour

obtenir une purée lisse.

- 5 Versez la purée dans une poêle bien chaude et faites revenir à feu fort quelques minutes. Quand la purée a rendu toute son eau et a la consistance d'une pâte, arrêtez la cuisson.
- 6 Dans un grand saladier, mettez 275 g de chair à saucisse, la purée de tomates, 30 g de chapelure, un œuf, 10 g de parmesan. Coupez 4 brins de persil directement au-dessus du saladier avec des ciseaux. Poivrez.

Astuce : ajoutez ½ càc d'herbes de Provence.

- 7 Mélangez pour obtenir une farce homogène. Rectifiez l'assaisonnement : faites cuire une toute petite quantité de farce au micro-onde ou à la poêle et goûtez pour ajouter si besoin du sel et du poivre. La chair à saucisse est déjà salée !
- 8 Répartissez la farce dans les tomates.
- 9 Dans votre plat à gratin, versez l'eau bouillante et ½ càc de sel (ou ½ cube de bouillon). Ajoutez 185 g de riz et répartissez-le bien. Déposez dessus les tomates. Sur chaque tomate farcie (ne mettez pas encore le chapeau), ajoutez de l'emmental et un peu de chapelure.
- 10 Enfourez pendant 45 minutes.
- 11 Après 45 minutes, ajoutez les chapeaux et continuez la cuisson 10 à 15 minutes en plus.
- 12 Servez les tomates et mélangez le riz avant de servir.