

Tomates farcies végétariennes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 45 minutes

Pour 5 personnes :

- 5 belles tomates
- 1/2 courgette
- 1/2 aubergine
- 3 cuillerées à soupe de graines de couscous moyen
- 1 cuillerée à café de curry en poudre
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 1/2 oignon rouge
- Sel
- piment d'Espelette
- huile d'olive



1. Préchauffer le four à 180°C.

2. Laver tous les légumes. Couper le chapeau des tomates, les évider avec une cuillère. Mélanger le curry et les graines de couscous, et répartir dans le fond des tomates. Recouvrir d'une tranche de courgette de 4 à 5 mm d'épaisseur, puis d'une tranche fine d'oignon rouge. Répartir sur le dessus des cubes de poivrons rouges et poivrons verts. Saler chaque tomate, et assaisonner de piment d'Espelette. Recouvrir du chapeau de la tomate. Terminer par un trait d'huile d'olive. Enfourner pour environ 45 minutes.

3. Couper l'aubergine en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur et les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Quand elles sont bien dorées, les égoutter sur du papier absorbant.

4. Servir les tomates chaudes sur une tranche d'aubergine grillée.

Remarques :

- pour plus de facilité, évider les tomates au moyen d'une cuillère à pamplemousse
- pour une version plus digeste, ne pas hésiter à peler les poivrons.

Recette publiée par Nanie sur <http://naniemaisie.canalblog.com>