



Tomates Farcies Diététiques



45 minutes



250/personne



2 personnes



Protéines
Faible en gras

Ingrédients



4 grosses tomates rondes



200 g de blanc de poulet haché



1/2 oignon



1 gousse d'ail



1 c. à café d'huile d'olive



10 g de son d'avoine



Quelques brins de persil frais haché



1 pincée de paprika

Étapes

Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).

Couper le chapeau des tomates et vider leur pulpe à l'aide d'une cuillère. Réserver la pulpe.

Saler légèrement l'intérieur des tomates, les retourner sur du papier absorbant pour les faire dégorger.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive.

Ajouter l'ail écrasé, puis le blanc de poulet haché. Cuire quelques minutes.

Ajouter la pulpe de tomate réservée, le persil, le paprika, le sel, le poivre et le son d'avoine. Laisser mijoter 5 minutes.

Farcir les tomates avec ce mélange.

Enfourner 25 à 30 minutes.