

Recette gagnante du concours "Et vous? Votre légume, vous le préparez comment?"



Tomates farcies aux œufs et champignons



Recette de Kamatis



190°C
15 minutes

Ingrédients:

- 3 tomates
- 2 c.s. de champignons
- 2 œufs
- 1 c.s. d'huile d'olive
- Sel, poivre et autres épices
- Optionnel: fromage et lard

Déroulement:

1. Nettoyer les tomates. Couper le haut des tomates. Retirer l'intérieur des tomates.
2. Préchauffer le four à 190°C.
3. Disposer les tomates dans un plat allant au four puis les arroser avec l'huile d'olive.
4. Battre les œufs puis ajouter les champignons coupés en petits morceaux (ou les légumes de votre choix). Saler, poivrer et ajouter des épices comme du paprika ou de l'ail.
5. Ajouter du fromage râpé au mélange.
6. Remplir les tomates avec le mélange à base d'œufs.
7. Cuire les tomates jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que le mélange d'œufs soit cuit, pendant environ 15 minutes.
8. Garnir avec du lard cuit. Servir.

h e d s

Haute école de santé
Genève

Filière Nutrition et diététique

**partage**
La banque alimentaire genevoise

Hes·SO // GENÈVE
Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale