



Cuisine et  
dépendances

## Tomates farcies aux courgettes et au riz



*Les tomates farcies sont un grand classique de l'été. En alternative à la viande hachée, j'ai testé une version végétarienne à base de riz et de courgettes râpées. Tout simple et très bon !*

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 grosses tomates à farcir
- 1 courgette
- 100 g de riz basmati
- 2 oeufs
- 50 g de parmesan râpé
- 1 cuil à soupe de farine
- sel et poivre

### Préparation :

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).

Faire cuire le riz 20 min à l'eau bouillante salée. Égoutter après cuisson.

Couper le chapeau des tomates, évider le coeur. Saler légèrement l'intérieur. Poser les tomates à l'envers dans un plat à four pour les laisser s'égoutter. On peut mettre aussi les coeurs de tomates dans le four.

Laver les courgettes, couper les extrémités. Les râper au robot.

Battre les oeufs en omelette, saler et poivrer. Ajouter la farine, le riz cuit égoutté, le parmesan et les courgettes râpées. Mélanger le tout.

Farcir les tomates de ce mélange, couvrir les tomates de leur chapeau.

Enfourner le plat et laisser cuire 30 min jusqu'à ce que les tomates soient dorées. Si besoin, rajouter un peu d'eau dans le plat en cours de cuisson pour éviter que les tomates n'attachent au plat.

Servir tiède ou chaud.

*Le 18 Juillet 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances*

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/07/18/index.html>