Tomates farcies à la viande hachée et riz

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 5 min
Temps actif: 20 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	viande hachée de veau suisse
6	grosses tomates charnues
2.5 dl	sauce des tomates évidées (voir préparation)
150 g	riz long grain
1	oignon de printemps
1	gousse d'ail
1 bouquet	basilic
1 cc	cumin moulu
0.5 cc	coriandre moulue
2 cs	purée de tomates
50 g	sbrinz râpé
	sel
	poivre noir du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

389	kcal
34 g	de protéines
37 g	de glucides
11 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

La viande de veau est particulièrement digeste:

elle est tendre, pauvre en graisse et facile à digérer. En outre, elle contient beaucoup de précieuses protéines, des vitamines B, du fer et du zinc.

Préparation

1. Découper des couvercles sur le dessus des tomates lavées et les réserver. Évider les tomates, mettre la pulpe et le jus dans un bol et réduire en fine purée. Mesurer la quantité de sauce, la mélanger avec le riz et laisser infuser 10 minutes. Verser le reste de la sauce dans une poêle.

2. Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure 200° C). Peler et hacher l'oignon de printemps et l'ail. Hacher également le basilic. Ajouter au riz le cumin, la coriandre, la purée de tomates, le sbrinz et la viande hachée, mélanger, saler et poivrer. Farcir les tomates avec cette préparation, poser un couvercle dessus et placer le tout sur une plaque.

3 Cuire les tomates farcies au milieu du four pendant 45 minutes.
Porter la sauce tomate à ébullition dans une poêle et laisser mijoter 5 minutes. Saler et poivrer et servir avec les tomates.

Conseil
Les tomates peuvent sans autre être préparées à l'avance, il suffira ensuite de les glisser dans le four pour les cuire.