Tomates farcies au riz
RECETTE

Tomates farcies au riz



TEMPS	25 Min
INGRÉDIENTS	9 Produits
FAIRE	2 x

Tomates farcies au four à la méditerranéenne : délicieuses, simples et vegan !

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de riz Express Méditerranéen Ben's Original™
- 2 grosses tomates cœur de bœuf ou bifteck
- 12 olives dénoyautées
- Sel et poivre pour l'assaisonnement
- 150 g de tomates en purée, en morceaux (par exemple les tomates en morceaux Oro di Parma)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 100 g de roquette
- 1 petit oignon rouge

PRÉPARATION

1. Lavez les tomates et coupez le quart supérieur pour que ces morceaux puissent servir de couvercle.
2. Retirez délicatement les tomates avec une petite cuillère et assaisonnez l'intérieur avec du sel et du poivre.
3. Coupez les olives en petits morceaux, ouvrez le riz Express Méditerranéen Ben's Original™ et mélangez avec les olives.
4. Remplissez les tomates avec le mélange de riz et fermez avec le couvercle.
5. Faites cuire les tomates farcies dans un four préchauffé à 200°C chaleur tournante pendant environ 20 minutes.
6. Pendant ce temps, mélangez les tomates en morceaux avec de l'huile d'olive et du vinaigre et assaisonnez de sel et de poivre. Lavez la roquette et bien la sécher. Pelez et coupez en deux l'oignon rouge et le tailler en fines lamelles.
7. Juste avant de servir, mélangez soigneusement les quartiers de roquette et d'oignon avec la vinaigrette aux tomates et servez avec les tomates fourrées végétaliennes.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

- Énergie : 436 kcal
- Énergie : 1824 kj
- Protéines : 8 g
- Matières grasses : 22 g
- Glucides : 46 g

CATÉGORIES:

Légumes, Tomate, Ragoût de riz, 30 - 45 MIN, Faible teneur en graisses, Végétalien, Végétarien, Sans lactose, Méditerranéen, Cuisiner avec des enfants, Facile à préparer, Festif

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Riz à l’italienne au poulet

Temps

20 Min

Ingrédients

5 produits



Assiette de riz méditerranéen à la roquette et aux tomates

Temps

26 Min

Ingrédients

8 produits



Saumon Asiatique

Temps

20 Min

Ingrédients

9 produits

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/recettes/tomates-farcies-au-riz*