

## Tomates farcies au riz

Temps 45 min

Cout : bon marché

Facile

208 calories

Pour 4 personnes

4 grosses tomates mures mais fermes

1 petite courgette

70 g de riz

2 cuil à soupe d'huile d'olive

1 oignon (60g)

2 gousses d'ail

1 cuil à soupe de concentré de tomate

80g de mozzarella

1 cuil à soupe de persil ciselé

1 cuil à soupe de menthe fraîche ciselée

1 cuil à soupe de basilic ciselé

Sel et poivre

- 1 lavez la courgette non pelée, coupez la en 4 dans la hauteur et éliminez la partie centrale pépineuse. Coupez ensuite la chair en petit dés. versez  $\frac{1}{4}$  de litre d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Lorsque l'eau boue jetez y le riz en pluie et les dés de courgettes, remuez et faites cuire à couvert pendant 10min. le riz doit rester assez ferme. égouttez le riz dans une passoire et réservez le dans un bol.
- 2 Préparez les tomates : découpez dans chaque tomate un « couvercle » épais d'1/2 cm environ. Puis avec une cuil à soupe creusez les tomates et prélevez la pulpe et les graine. Hachez la pulpe et mettez la de coté. Retournez les tomates sur du papier absorbant pour en retirer le jus.
- 3 Préchauffez le four à 180°C (th6). Préparez la farce : pelez et hachez l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites étuver l'oignon. Lorsqu'il est transparent, ajoutez le riz, la pulpe de tomates, le concentré de tomates, les gousses d'ail pelées et pressées et les fines herbes. Mélangez, salez, poivrez et faites cuire à feu vif sans cesser de remuer, pour faire évaporer l'excédent de liquide et obtenir une préparation épaisse. En fin de cuisson incorporez la mozzarella coupée en dés.
- 4 Disposez les tomates sur un plat à four, pouvant juste les contenir pour qu'elles ne s'affaissent pas à la cuisson mais de façon qu'elles ne soient pas serrer non plus. Remplissez les de farce et posez les « couvercles ». s'il reste de la farce, placez la autour des tomates.
- 5 Faites cuire les tomates farcies au four sans couvrir pendant une quinzaine de minutes. Servez dans le plat de cuisson