

LES RECETTES DU RESTO'



TOMATES FARCIES ET RIZ PILAF

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

Ingrédients 4 personnes

- > 8 tomates
- > 300g de chair à saucisse
- > 5cl de lait demi-écrémé
- > 1 Biscotte
- > 1 échalote
- > 1 gousse d'ail
- > Beurre
- > 2 c-à-s d'huile
- > 160g de riz
- > 1 oignon rouge
- > Sel et poivre

Les conseils du chef

BIENFAITS Riche en vitamine C, la tomate contribue à une meilleure assimilation du fer et du calcium.

ASTUCE Les tomates se cultivent en extérieur de juin à septembre. Privilégiez les produits de saison qui sont souvent moins chers et de meilleures qualités gustatives.

NUTRITION Il est possible de remplacer le riz blanc par du riz complet : il sera assimilé plus lentement par le corps, ce qui permet d'éviter la fringale.

Étapes

Les tomates & la farce

- > Préchauffez le four à 210°C (th. 7)
- > Lavez les tomates et couper le chapeau
- > Retirez la pulpe de la tomate, salez légèrement l'intérieur et retournez-les sur du papier absorbant pour retirer l'eau.
- > Faites tremper la biscotte émincée dans le lait.
- > Pelez puis émincez l'échalote et l'ail.
- > Mélangez la chair à saucisse, l'échalote, l'ail, la biscotte et le lait.
- > Répartissez la farce dans les tomates.
- > Recouvrez les tomates de leurs chapeaux et arrosez-les d'huile.
- > Enfourez pendant 35 minutes.

Riz pilaf

- > Ciselez l'oignon rouge et faites-le fondre dans une casserole avec du beurre.
- > Ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- > Ajoutez l'eau et remuez. Laissez cuire 20 minutes. Dès que l'eau bout, laissez cuire à couvert.



BON APPÉTIT !



Retrouvez le Restaurant Scolaire sur mourenx.fr