

Recette Traditionnelle : Tomates Farcies au Riz de Grand-Mère

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 grosses tomates à farcir (type tomates de pleine terre)
- 200g de chair à saucisse de qualité
- 100g de riz cuit (type riz long grain)
- 1 oignon jaune finement haché
- 2 gousses d'ail dégermées et hachées
- 1 bouquet de persil plat ciselé
- 1 œuf entier
- 50g de chapelure dorée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin selon votre goût

Matériel nécessaire

- Un couteau d'office bien aiguisé
- Une cuillère à soupe pour évider les tomates
- Un saladier pour le mélange
- Une poêle pour faire revenir la garniture
- Un plat allant au four

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Lavez les tomates, coupez le chapeau et évidez-les délicatement en conservant la chair intérieure.
- Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Dans un saladier, mélangez la chair à saucisse, le riz cuit, la chair de tomate hachée, le mélange oignon/ail, le persil et l'œuf.
- Assaisonnez généreusement avec le sel et le poivre.
- Garnissez chaque tomate avec la farce préparée et saupoudrez le dessus avec la chapelure.
- Disposez les tomates dans le plat, remplacez les chapeaux et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

- Enfournez pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce que les tomates soient fondantes et le dessus bien doré.

Astuces de grand-mère

- Versez un petit fond de bouillon de légumes ou d'eau dans le plat pour éviter que les tomates ne dessèchent durant la cuisson.
- Pour une farce plus légère, vous pouvez remplacer une partie de la chair à saucisse par du bœuf haché.
- Servez ces tomates avec un reste de riz ou une salade verte croquante pour un repas complet.