



TOMATES FARCIES À LA DOUDOU

Comme c'est la saison, le jardin regorgeait de beaux légumes et bien sûr il ne fallait pas perdre toutes ces bonnes choses . Aussi pour consoler mon cher "vieux hibou" d'être obligé de m'aider (entorse du pouce droit c'est pas pratique) il s'est confectionné des tomates farcies son grand régal . La recette est simplissime et il m'a dit vouloir la refaire "tout seul" . Comme c'était bon ... partageons !,

Ingrédients :

des tomates moyennes (note 1)

dinde et lard "fumés" maison(note 2)

ail, échalotes et oignons

poudre de Perlimpimpin

petit bocal de ratatouille LVC

pain sec trempé dans du lait

oeufs entiers

persil + herbes du jardin

piquant LVC

un peu de riz (note 3)

Méthode:

Les tomates de cette année ont souvent "éclatées" à cause des écarts de températures trop importants et le "chapeau" n'est que rarement récupérable . Nous n'utiliseront donc ici que la chair éventuelle . De plus, les nouvelles espèces "fabriquées" par les obtenteurs "tiennent" certainement mieux sur les étals mais elles ont un "noeud de fibres " très dur à l'intérieur . Il faut l'enlever soigneusement

Faites tremper vos morceaux de pain secs avec un peu de lait pour les rendre souples mais pas trop mouillés



Coupez vos tomates de façon à détacher le "chapeau" et le "dur" du coeur donc . Ensuite creuser la grosse partie en conservant la chair et le jus de la tomate . Faites ceci au dessus d'un récipient où vous recueillerez le jus et la partie "chair" du milieu du fruit.

Vous passerez au mixer chair et jus et obtiendrez un coulis que vous mettrez de côté
Dans le mixer hachez ail, échalotes, oignons et persil et les herbes du jardin assez fin .

Vous ajouterez alors les morceaux de dinde soigneusement débarrassés des os et cartilages .
ATTENTION il y en a beaucoup de petits dans la cuisse de dinde et le fait de la fumer ne les a pas fait fondre !!! Hachez quelques coups : il doit maintenant rester quelques bouts de viande . C'est un hachis : il ne faut pas de la "bouillie", vous aimerez tout à l'heure sentir le goût et la texture de la viande en mangeant

.Ajouter dans le pain trempé dans le lait ("essoré" au besoin) les oeufs entiers, la poudre de Perlimpimpin (note 3), le piquant LVC et mélangez .

-->Mettez dans le hachoir vos morceaux de lard fumé maigre pour là aussi les hacher, pas les pulvériser

Dans une jatte joindre les préparations . Ajouter un peu de ratatouille pour avoir une bonne consistance pas trop sèche . Si votre mélange était trop "mou" ajoutez un peu de chapelure pour la conforter . Pas trop car la cuisson va la raffermir et ce serait trop dur et trop sec . Vous mélangez bien .

Dans le plat de cuisson mettez une petite couche de grains de riz puis versez le jus des tomates dessus doucement pour que tout soit bien réparti également dans le fond du plat sur 1 ou 2 cms



Formez des boulettes de farce dans vos mains que vous enfoncez soigneusement dans vos tomates . La farce doit même "bomber" dessus . Faites bien "adhérer" la farce pour évacuer l'air qui s'emprisonne parfois sous la boulette de viande qui fait "esclatar" le fruit à la cuisson

Rangez vos tomates au fur et à mesure dans le plat . Ajoutez le reste de jus si nécessaire Puis enfournez tel quel à four chaud (150 à 180° selon votre four) pour une bonne demie heure .

Vérifiez regardez la cuisson . Si vous aviez gardé les chapeaux mettez-les pour un bon 1/4 d'heure qu'ils prennent un peu de couleur



Sinon regardez l'état de la cuisson : il n'y a plus de jus qui remonte de la chair piquée avec une brochette ?? La chair est toute dorée ?? Le riz est devenu tendre voir un peu mou (c'est "régressif" comme on dit aujourd'hui) .

C'est le "top" .

Apportez brûlant sur la table ce plat complet qui va certainement vous plaire beaucoup

Peut-être une petite salade fraîche du jardin en plus ???... Le dessert sera léger car si vous avez fini le plat ce ne serait pas raisonnable ...

NOTES TECHNIQUES:

(Note 1) Choisissez des tomates classiques plus facile à travailler et d'une taille moyenne . Trop grosses elles seraient trop pleine de farce , trop petites c'est difficile à vider . Aidez-vous d'une petite cuillère pour les vider

((note 2) J'ai utilisé ici du lard fumé "maison" découenné avant d'être fumé donc très souple . Lorsque vous utilisez du lard fumé avec la couenne il sera préférable de l'enlever . **T.S.V.P**

Généralement elle durcit pendant la fumaison et cela vous donnerait des "grains" pas forcément agréable à la dégustation

(note 3) Le riz va cuire et gonfler en même temps que les tomates et vous aurez un merveilleux plat très parfumé et très complet .

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème puisqu'il y en a pas dans les épices ni dans le pain sans sel que vous avez utilisé . Donc tout va bien

Pour les "sans gluten" ? aucun problème si vous utilisez des épices maison et du pain "sans gluten"!!

Pour les "sans sucre" ne mettez pas de pain , remplacez par du fromage blanc déjà sec et tout ira bien

Pour les "sans gras" la dinde "fumée LVC" n'est pas grasse ... ce serait plutôt un défaut !! Le lard fumé est lui nettement plus gras .. Même si comme moi, vous aviez trouvé un morceau aussi peu gras que possible c'est quand même pas "régime, régime"... Forcez donc sur la dinde .

Comme ce serait un peu "séquette" ajoutez un peu de fromage blanc frais 0% MG bien égoutté . Si vous trouvez la farce trop "fluide", ajoutez un peu plus de chapelure . Et ça y est, vous avez un plat presque tout à fait "régime" à partager avec les amis . Certes ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A