



TOMATES FARCIES LVC

Il y a mille et mille tomates farcies des plus sophistiquées aux "tomates récup", je vais vous donner une version simple que vous pourrez faire varier à l'infini en fonction du marché, de vos goûts, de votre envie de cuisiner, des ressources de votre placard ... et de celles de votre budget ! Et puis on ne saurait ignorer le temps dont vous disposez nous choisissons des "classiques", relativement rapides

Ingrédients :

des tomates moyennes (note 1)
chair à saucisse (note 2)
oignons et ail
une carotte (facultatif)
piquant LVC
un rien d'huile d'olives

pain sec trempé dans du lait
oeufs entiers
une courgette
poudre de Perlimpimpin (note 3)
persillade LVC
bouillon LVC aux herbes de Provence

Méthode:

Coupez vos tomates de façon à détacher un "chapeau" qui aura encore la marque de son attache (ou même sa queue que vous couperez court) que vous garderez de côté avec soin : il vous faut autant de chapeaux que vous aurez de tomates

Ensuite creuser la grosse partie en conservant la chair de la tomate. Faites ceci au dessus d'un récipient où vous recueillerez le jus et la partie chair du milieu.

Deux versions

Vous hachez oignons et ail et les faites revenir à l'huile d'olives, puis la carotte pré-cuite ainsi que la courgette coupées en dés. Ajoutez le jus de vos tomates (filtré si vous n'aimez pas la légère amertume des pépins). Laissez glouglouter à feu doux 20 minutes. Vous ajouterez cette sauce dans la chair à saucisses avec les autres ingrédients



Version rapide et moins grasse : Dans le mixer hachez ail, oignons, carotte précuite et courgette assez fin. Ajouter le pain trempé dans le lait "essoré" dans votre main, ajouter l'oeuf, et la poudre de Perlimpimpin (note 3), le piquant LVC ainsi que la persillade LVC. Faites tourner et à bonne consistance en ajoutant un peu de chair de tomate réservez si nécessaire.

Puis vous ajoutez le tout à votre chair à saucisse dans une jatte et vous mélangez bien.

Formez des boulettes de farce 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 (voir note 4). Ajoutez le jus qui vous restait au fond du plat que vous enfournez tel quel à four chaud (120 à 150° selon votre four) pour environ une demie heure

T.S.V.P -->

Regardez l'état de la cuisson (plus de jus ne remonte de la chair piquée avec une brochette ?? Le riz est encore trop ferme mais presque cuit si vous en avez mis ?? Alors rajoutez les chapeaux pour un petit quart d'heure

Pensez que vos tomates peuvent accompagner des grillades, des volailles rôties dans leur "version viande" . Dans une version chair de poisson à la place de la chair à saucisses pour pourrez les déguster seules ou leur faire accompagner poissons au four, fritures, grillades ou même des coquillages ou des crustacés . Et pensez aux versions méditerranéennes des "petits farcis" où courgettes, poivrons etc.. remplacent les tomates ... et là avec une socca c'est Cannes et son tapis rouge pour vous et une palme à la clé!! .

Vous pouvez ajouter une petite salade de doucette ou d'une aimable salade de saison et vous aurez un menu léger et complet Votre plat sera aussi joli et appétissant qu'il sera agréable au palais

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 ! Toutefois si vous êtes hyper pressée et qu'il vous faille faire un apéritif en urgence , des tomates roma , coupées en deux , vidées à la petite cuillère , calées et remplies d'un pâté de foie mélangé de bonne persillade LVC et d'un rien de fromage frais feront tout à fait illusion "grande table" pourvu que vous n'oubliez pas de les couronner de feuilles de persil et de 2 ou 3 fleurs de lavande

((note 2) Bien sûr , tout dépend de la quantité que vous devez faire comptez pour 12 tomates moyennes , 500 grs de chair à saucisse et 2 oeufs et surtout prenez de votre chair à saucisse à vous . Au besoin coupez le boyau de saucisses congelées sur la longueur et "récupérez" la chair car sinon la chair à saucisse industrielle est bourrée de sel (et autres adjuvants pour qu'elle reste rose par exemple) . La votre est grisette mais nature .

A défaut, prenez de la côtelette et hachez les vous même d'une bonne taille pour pouvoir la travailler facilement . Pas trop fin quand même , il ne faut pas de la "bouillie", vous aimerez tout à l'heure sentir le goût et la texture de la viande en mangeant

(note 3) Vous pouvez mettre au fond de votre plat une fine couche de riz qui vous aidera à "caler" les tomates côte à côte . Vous ajouterez à la fin le jus de tomates qui vous restait et du bouillon LVC bien relevé sur deux doigts de haut : le riz va cuire et gonfler en même temps que les tomates et vous aurez un merveilleux plat très parfumé et très complet .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " 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" n'utilisez la aussi que votre chair à saucisse à vous, faites avec du filet et 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 de pain . 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

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr