



## 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 ou restes de table ( note 2)

oignons et ail

une carotte ( facultatif)

piquant LVC

un rien de corps gras au choix(note 4)

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 pour le coup d'oeil ). Vous les garderez de côté avec soin :il vous faut autant de chapeaux que vous aurez de tomates

NB Si vos tomates ont eus quelques soucis avec les visiteurs du jardin, si vous ne pouvez pas trouver de "couvercles" vous pourrez éventuellement les retourner sur de la chapelure parfumée de LVC qui collera sur la chair car cette "coiffure" les protégera de la brûlure du four

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 de chair du milieu.

Deux versions

Vous hachez oignons et ail et les faites revenir dans le corps gras choisi, 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, le piquant LVC ainsi que la persillade LVC . Faites tourner et à bonne consistance en ajoutant un peu de chair de tomate réservé si nécessaire .

Puis vous ajoutez le tout à votre chair à saucisse (ou viande hachée) 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

**T.S.V.P -->**

Rangez vos tomates au fur et à mesure dans le plat ( voir note 4) . Ajoutez le "jus" obtenu en mixant les "chutes" de chair de tomates au fond du plat que vous enfournez tel quel à four chaud ( 120 à 150° selon votre four) pour environ une demie heure

Regardez l'état de la cuisson . Plus de jus ne remonte de la chair de tomate 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 : voir une feuille d'alu dessus pour la fin de la cuisson : elle évitera le dessèchement

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 , 400 à 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

Vous pouvez aussi utiliser des dessertes de table fort utilement : gros avantage comme la viande est déjà cuite et que les autres éléments de la farce cuisent très vite vous pourrez faire des "tomates express" très facilement

(note 3) Choisissez en fonction de la viande utilisée : de la sagine" (saindoux) pour du tessou, huile d'olives pour l'agneau, beurre+ un peu d'huile "blanche" (pour que le beurre ne risque pas de brûler) pour les bovidés

(note 4)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"!!

**T.S.V.P -->**

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 là 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**