

Tomates farcies au millet à l'italienne



Savourez l'équilibre parfait des herbes savoureuses, du millet et des tomates juteuses dans ce plat sain et plein de saveurs. Facile à préparer et délicieusement satisfaisant !

Préparation 5 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 80

Lipides 3

Glucides 10

Fibres 2

Protéines 2

Sodium 30

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de millet décortiqué, rincé
- 4 grosses tomates
- 1 tranche de pain sec (sans gluten, si nécessaire)
- 15 ml (1 c. à soupe) de parmesan râpé finement
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

silic séché

- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
- Sel et poivre
- Vinaigre balsamique

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier d'aluminium ou d'un tapis en silicone.
2. Dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau et le millet. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 25 minutes.
3. Pendant ce temps, couper la partie supérieure des tomates à l'horizontale pour retirer la tige, conserver pour plus tard. Découper une mince tranche à la base de chaque tomate pour qu'elles tiennent bien stable. Évider les tomates avec un couteau d'office. Déposer les tomates face évidée vers le haut, sur la plaque de cuisson. Rôtir les tomates 15 minutes. Réserver.
4. Pendant la cuisson des tomates et du millet, dans un petit bol, émietter finement le pain et incorporer le parmesan. Réserver.
5. Lorsque le millet est cuit, ajouter l'huile d'olive et les fines herbes, puis saler et poivrer au goût. Mélanger.
6. Farcir chaque tomate d'environ 30 mL (2 c. à soupe) de la préparation de millet.
7. Garnir les tomates de chapelure. Cuire au four 2 minutes à gril (broil) ou jusqu'à ce que la chapelure soit légèrement dorée.
8. Déposer la partie supérieure des tomates sur celles-ci, puis arroser d'un filet de vinaigre balsamique.
9. Servir en accompagnement d'une viande ou d'un poisson, par exemple.

Notes



Gabrielle Binet
Nutritionniste - Diététiste