



Tomate provençale

 En deux mots :

Un plat qui respire la Provence et l'été. Pour faire le plein de vitamines, de fibres et de saveurs tout en se régalant avec un repas 100% végétarien et végan.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 2 pièce de tomate
- ▶ 1/2 gousse d'ail
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 1 brin de persil
- ▶ 0,25 pincée de poivre noir
- ▶ 2 cuillère à soupe de chapelure
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 cuillère à café d'herbes de provence

Instructions

Laver et couper le chapeau des tomates, réserver.

Mettre les tomates dans un plat allant au four.

Laver et ciseler le persil, réserver.

Peler et ciseler l'ail, réserver.

Mélanger le persil et l'ail ciselés.

Disposer le mélange persil ail sur les tomates.

Saler et poivrer.

Mettre une cuillère de chapelure par tomate.

Parsemer d'herbes de Provence.

Cuire à four chaud, 180°C, pendant 30 minutes environ.

Astuces :

Conserver les chapeaux, les tailler grossièrement et en faire une concassée de tomate pour accompagner des pâtes.

Pour une version sans gluten, prendre du kasha (sarrasin grillé), le mixer grossièrement et en parsemer les tomates.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.