

TOMATES FARCIES AU JAMBON ET A LA COURGETTE

FACILE	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson 40 minutes
2-3 personnes	1 poêle, 1 plat de four

Ingrédients :

2 à 3 tomates « cœur de bœuf »
2 tranches de jambon
1 à 2 courgettes
1 oignon*
Huile d'olive, sel, poivre
Herbes de Provence

Préparation :

- 1 - Laver et couper un chapeau à chaque tomate et enlever et garder la chair et retirer les pépins. Saler l'intérieur et les retourner pour les faire dégorger.
- 2 - Couper le jambon en petits morceaux.
- 3 - Peler les courgettes 1 cm sur 2, puis la couper en petits cubes.
- 4 - Dans une poêle, faire revenir les oignons dans un peu d'huile puis les dés de courgette, ajouter la chair des tomates coupée en morceau puis les herbes de Provence. Saler et poivrer. Laisser cuire environ 5 à 10 minutes. Ajouter alors le jambon et bien mélanger.
- 5 - Farcir les tomates de cette farce et remettre les chapeaux des tomates.
- 6 - Enfourner 20 à 30 minutes à 180° C et servir avec du riz ou une salade verte.