

Tomates farcies aux Céréales Gourmandes[®] Bio



Ingrédients

Nombre de portions :

 30 portions

- 1 kg de Céréales Gourmandes[®]
- 30 tomates à farcir
- 300 g de carottes
- 300 g de navets
- 300 g d'oignons
- Thym
- Huile de noixette
- Sel, poivre

Produit utilisé dans la recette :



Étapes

- 1 Réhydrater les Céréales Gourmandes[®].
- 2 Vider les tomates à farcir et réserver la pulpe.
- 3 Tailler les carottes, oignons, ail et navets en brunoise.
- 4 Faire suer le mélange de légumes à l'huile de noixette, ajouter les Céréales Gourmandes[®], la pulpe de tomate, le thym et bien assaisonner, cuire quelques minutes.
- 5 Garnir les tomates de la préparation à base de Céréales Gourmandes[®].
- 6 Cuire 150°C pendant 20 minutes.
- 7 Servir en plat principal avec une laitue.