

# Tomates farcies

2X1 personnes • Facile • Préparation 10 mn • Cuisson 30 mn



## Ingrédients

- ✓ 400 g de tomates
- ✓ 30 g de champignons de Paris
- ✓ 60 g d'oignons, coupés en dés
- ✓ 1 tranche de **Pain tranché Loprofin** (transformée en chapelure)
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c. à soupe de persil plat ciselé



## Préparation

Couper le dessus de chaque tomate et retirer la chair.

Faire revenir les champignons hachés avec le persil, l'oignon coupé en dés, l'ail et la chapelure de **Pain tranché Loprofin** dans l'huile d'olive. Assaisonner au goût.

Farcir les tomates creusées avec le mélange.

Faire cuire au grill jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
122 kcal	2,75 g	84 mg	88 mg	27 mg	118 mg	139 mg	53 mg	
		4 1/4 parts	3 1/2 parts	2 3/4 parts	2 1/3 parts	5 3/5 parts		

Plats

Loprofin