

Tomates farcies

⌚ 80 minutes 👤 4 📊 Facile

voir la recette en ligne



Préparation

01 éplucher l'échalot puis l'émincer finement. Les faire rissoler doucement dans le beurre. Ecraser la mie de pain trempée à l'aide d'une fourchette. Hacher finement toutes les herbes.

02 Dans un saladier, mélanger le haché, l'échalot, la mie de pain trempée dans Fresubin 2 kcal DRINK Neutre, l'œuf battu en omelette, les herbes, du sel et du poivre.

03 Préchauffer le four à 180°C. Laver les tomates, les essuyer puis couper un chapeau sur le dessus.

04 Garnir les tomates de farce tasser, remettre les chapeaux puis disposer dans un plat à four légèrement huilé. Arroser d'huile d'olive. Cuire 45 minutes environ. Servir bien chaud avec du riz.

Ingrédients

Fresubin 2 KCAL Drink Neutre	200 ml
Mie de pain	50 g
Grosses tomates	4
(Bœuf)haché	400 g
échalote	1
Beurre	20 g
œuf	1
D'herbes fraîches mélangées	1 gros bouquet
D'huile d'olive	1 cuillère à soup

Produits utilisés



Fresubin 2 KCAL Drink - 200 ml (neutre)



Cuisiner et cuire peuvent réduire la teneur en vitamines et minéraux des produits Fresubin. Si vous avez des questions ou des préoccupations, veuillez consulter votre professionnel de santé. Les images présentées sont des suggestions de présentation et à titre illustratif uniquement. Les plats peuvent varier en raison des procédés de fabrication. Des allergènes peuvent être présents ; veuillez vérifier les étiquette du produit et les ingrédients.

Fresubin est une nutrition destinée à des fins médicales. A utiliser uniquement sous contrôle médical, en cas de (risque de) dénutrition.