

TOMATE GRATINÉE AU CHÉNOPODE ET ORIGAN



Ingrédients pour 2 personnes

Ingrédient	Quantité
tomates	2 pc
Parmesan	40 gr
Chénopode	120 gr
scampis	2 pc
Origan	0 Quantité souhaitée
Huile d'olive	0 Quantité souhaitée
Chapelure	0 Quantité souhaitée
Sel, poivre	

Préparation

1. Préparation de la farce : -laver + éponger + effeuiller chénopode et origan. -Râper le parmesan -Au robot-coupe hacher l'origan, le chénopode cru, le parmesan, sel, poivre et l'huile ensemble. Goûter. - Ajouter huile ou chapelure pour rectifier la consistance > le mélange doit former une pâte homogène.

2. Préparer les tomates : -ôter le pédoncule. -Les couper en 2, au 4/5 de leur hauteur pour ôter un 'chapeau'. -Les évider légèrement et les déposer côté à côté dans un plat légèrement huilé. - Assaisonner les tomates vides de sel et poivre et laisser dégorger une demi-heure. -Farcir avec le mélange de chenopode, fromage et origan -(Facultatif: Placer au centre un scampi décortiqué et dépourvu de son intestin, brièvement saisi à la poêle) -Replacer le 'chapeau' par dessus. -Arroser d'un filet d'huile d'olive.

3. Gratiner les tomates : enfourner pour +/- 15 à 20 minutes à 180°.

4. Suggestions : -servir avec un morceau de poisson ou de viande (sans le scampi au centre) -Conserver la pulpe des tomates et la mélanger à un peu d'ail pour en faire une sauce qui accompagnera les tomates farcies

