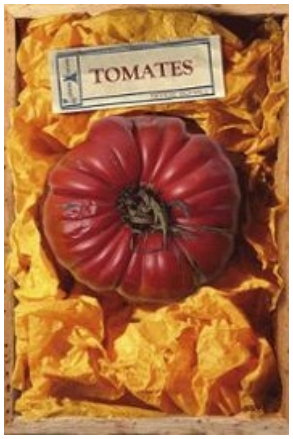
Tomates farcies: une recette pour perdre du poids



Les tomates farcies , un plat qui permet perdre du poids au tout au moins pour ne pas en prendre et apporter à notre corps ce dont il a besoin .Un rééquilibrage de notre alimentation en qualité et en quantité qui devrait nous permettre de perdre du poids et de retrouver de l'énergie .Les tomates farcies un classique du genre . L'avantage de ce plat c'est qu'à la maison tout le monde en mange enfants y compris. Les tomates farcies est un plat qui sent bon le sud et la chaleur même si des tomates (originaire d'Amérique du sud) on peut en avoir partout en France l'été. Autrefois plat d'accompagnement les tomates farcies deviennent un plat principal que l'on peut agrémenter avec des pâtes ou du riz.

Ingrédients de cette recette de tomates farcies

400 g de viande de bœuf hachée

 1 oignon frais

1 échalote

Persil

8 tomates

1/2 l de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

 persil 1/2 botte

2 cuillères à soupe mélange 4 baies

Sel

Poivre

Préparation de cette recette pour perdre du poids

1° Disposez la viande hachée dans un récipient.

2° Lavez et effeuillez le persil. Epluchez l'oignon et l'échalote et coupez le tout en morceaux puis passez-les au hachoir.

3° Faites préchauffer votre four

4° Lavez les tomates, coupez les chapeaux (le dessus) et videz les tomates de leur chair. Placez la chair de la tomate dans le bol du robot avec l'oignon et l'échalote .Salez et poivrez et ajouter le mélange 4 baies et un demi verre de vin blanc .Hachez le tout puis mélangez avec la viande.

5° Placez les tomates dans un plat avec de l'eau au fond (pour la cuisson). Fourrez les tomates du mélange obtenu. Placez les chapeaux sur les tomates.

5° Faites cuire 25-30 mn



Astuces et conseils pour cette recette de tomates farcies

Voici donc une recette rapide de tomates farcies. Une version plus légère car d'habitude j'utilise de la chair à saucisses qui comporte beaucoup plus de gras (mais cependant délicieux il faut l'avouer).

Un petit regret tout de même pour cette recette rapide c'est la qualité des tomates. Effectivement difficile de trouver des tomates de qualité (à moins d'y mettre le prix et encore !!!) au début du printemps il me tarde de voir mon jardin potager me fournir des légumes de qualité. On est toujours mieux servi par soi même.

On peut encore alléger la recette en enlevant par exemple l'huile d'olive mais notre corps a tout de même besoin de matières grasses de qualité et en plus elle donne de la saveur au plat c'est pour cela que je la conserve. Tant pis pour ce petit surplus de calories je compenserai par un peu plus d'activité physique.

Que pensez de cette recette pour perdre du poids ? Comment faites vous vos tomates farcies. ?