

Tomates farcies ww cookeo ou sans



Tomates farcies ww cookeo ou sans

150 CALORIES 3PP 3 SP

Une recette inspirée par une recette weight watchers. La préparation se fait au cookeo mais on peut faire sans le cookeo . Chacun fera comme il souhaite

Ingrédients pour 4 personnes

8 tomates

300 g de viande hachée

150 g d'allumettes de poulet

Persil et ciboulette

1 oignon

Persil

1 cuillère à soupe de fromage blanc

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Lavez et ciselez le persil

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez le haut des tomates pour faire un chapeau

Evidez les tomates . Récupérez la chair et coupez en morceaux .

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons.

Ajoutez la viande hachée et les allumettes de poulet.

Ajoutez la chair des tomates

Ajoutez la cuillère de fromage blanc , et le persil

Garnissez les tomates avec la préparation

Posez les chapeaux sur les tomates

Enfournez pour 20 mn à 200 °