

Tomates farcies aux céréales, sauce poivrons grillés



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.7	Céré'Sun® Bio en sac 4 kg TIPIAK	0244984
0.15	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
PM	Sel de mer fin en sachet 1 kg LA TABLEE	0025254
PM	Poivre blanc moulu en sachet 1 kg DUCROS	0045638
0.06	Bouillon de légumes BIO déshydraté en boîte 1 kg KNORR	0208647
0.6	Lanières de poivrons rouges et jaunes rôtis en boîte 4/4 DEMETRA	0284237
2 kg	Sauce tomate basilic en bidon 2,2 kg LOUIS	0279165
1	Champignons de Paris	~
10 PCE	Tomates	~
2 PCE	Oignons	~

Étapes de préparation

- 1 Remettre en œuvre le bouillon de légumes et réhydrater le mélange de céréales selon les préconisations de remise en œuvre.
- 2 Préparer les tomates à farcir en taillant le couvercle et vider la pulpe des tomates à l'aide d'une cuillère. Réserver les tomates retournées.
- 3 Eplucher et ciseler finement les oignons. Réserver la moitié de la quantité. Laver et tailler finement les champignons de Paris.
- 4 Dans un sautoir avec de l'huile d'olive, faire suer les oignons puis ajouter les champignons. Assaisonner de sel et poivre. Laisser cuire jusqu'à évaporation de

- 4 l'eau de végétation.
- 5 Incorporer le mélange de céréales aux champignons et garnir les tomates en finissant par le couvercle. Réserver avant cuisson.
- 6 Dans une russe, faire suer la seconde partie des oignons ciselés, verser les poivrons rôtis en lanières et bien égouttés. Laisser cuire quelques minutes puis ajouter la sauce tomate. Assaisonner et mixer le tout.
- 7 Mettre en chauffe les tomates farcies aux céréales au four à 160°C pendant 15 à 20 minutes.
- 8 Il ne vous reste plus qu'à servir les tomates nappées de sauce tomate aux poivrons.