

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Tomates farcies



Imprimer  
Commenter

Préparation: **5**

### Ingrédients 3

- 3 steaks hachés
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe de sauce tamari
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 grosses tomates

- Quelques brins de ciboulette
- Un bouquet de persil
- 2 verres de riz
- 3 verres d'eau

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Remplissez la cuve du vitaliseur d'1/3 d'eau et portez-la à ébullition. Dès qu'elle bout déposez le bol rempli de riz et d'eau et cuisez pour 20 minutes.
3. Préparez la farce avec le boeuf haché, l'oeuf, la sauce tamari, l'huile d'olive et l'oeuf.
4. Enlevez le chapeau des tomates, creusez-les et remplissez de farce. Enfourez pour 50 minutes environ.

*Idéales pour un diner familial:)*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)