



Tomates farcies au quinoa et ricotta

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
362 kcal	12,9 g	5,33 g	31,1 g	15,1 g	25,4 g	1,22 g
18%	15%	12%	6%	17%	47%	24%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 grosses tomates
- 30g de quinoa
- ½ échalote émincée
- 50g de jambon cuit émincé
- 50g de ricotta
- 1 cuillère à soupe de thym séché
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre, sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites cuire le quinoa dans une casserole d'eau salée pendant 9 minutes.
3. Dans un saladier, mélangez le quinoa cuit, la ricotta, le jambon, l'échalote, le thym et l'huile d'olive. Poivrez, salez.
4. Découpez un chapeau sur le dessus des tomates, évidez-les et remplissez les tomates de la préparation. Enfouez 20 minutes.