



## Tomates farcies au chèvre

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
<b>285</b> kcal	<b>18,2</b> g	<b>8,47</b> g	<b>6,8</b> g	<b>3,45</b> g	<b>20,7</b> g	<b>6,8</b> g
<b>15%</b>	<b>21%</b>	<b>19%</b>	<b>8%</b>	<b>69%</b>	<b>36%</b>	<b>1%</b>

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**35 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 tomates de taille moyenne
- ½ échalote
- 50 g de chèvre en bûche coupé en dés
- 50 g d'allumettes de bacon
- 5 olives noires
- 1 brin de thym
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre & sel

### Préparation

1. Préchauffez le four à 180°. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir l'échalote 2-3 minutes.
2. Ajoutez les allumettes de bacon et poursuivez la cuisson 2-3 minutes à feu moyen. Coupez le dessus des tomates de sorte à former un petit chapeau et évidez-les en conservant leur jus.
3. Mélangez le jus de tomate aux allumettes de bacon, chèvre, olives et thym. Assaisonnez. Remplissez les tomates de la préparation.
4. Enfouez pendant 30 minutes.