



Le Panier à Salades

Groupe AMAP de consom'acteurs de Draveil
(Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Tomates farcies au confit de légumes

Plat

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 tomates avec leur pédoncule + 500 g de tomates,
- 300 g d'aubergines,
- 500 g de poivrons rouges,
- 4 oignons nouveaux,
- 2 gousses d'ail,
- 150 g d'olives noires,
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive,
- 4 brins de basilic, sel.

Préparation :

- 1- Coupez le haut des tomates aux trois quarts de la hauteur et réservez.
- 2- Éliminez les graines, creusez un peu la pulpe, salez légèrement et retournez les tomates sur du papier absorbant.
- 3- Préparez la garniture : éliminez le pédoncule des aubergines et coupez-les en cubes de 1 ou 2 cm. Lavez les poivrons, coupez-les en deux, retirez les graines, le pédoncule, et coupez la pulpe en cubes de 1 ou 2 cm. Plongez les tomates 10 secondes dans l'eau bouillante, puis passez-le sous l'eau froide, retirez la peau, ouvrez-les en deux, éliminez les graines et coupez la pulpe en tous petits cubes. Pelez les oignons et émincez-les. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en fines lamelles.
- 4- Versez l'huile dans une sauteuse, ajoutez l'ail et les oignons, et faites cuire 2 minutes à feu doux. Ajoutez les cubes de légumes, salez, mélangez, couvrez et laissez cuire 45 minutes à feu doux en mélangeant souvent.
- 7- Coupez les olives en lamelles et ciselez les feuilles de basilic. Lorsque les légumes sont bien cuits, ajoutez les lamelles d'olive, le basilic, mélangez et retirez du feu.
- 8- Laissez refroidir. Retournez les tomates, posez-les sur un plat. Remplissez-les de la garniture et disposez sur chacune son chapeau. Faites déguster aussitôt ou bien réservez 2 heures au frais avant de servir.

BON APPÉTIT