



TOMATES FARCIES AU COUSCOUS EN PERLES EBLY®
RECETTE

TOMATES FARCIES AU COUSCOUS EN PERLES EBLY®



TEMPS

35 min

INGRÉDIENTS

12 ingrédients

FAIT POUR

4 personnes

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

INGRÉDIENTS

- 8 grosses tomates
- 2 sachets de Couscous en perles EBLY®

- 1 oignon
- 2 carottes
- 50 g de beurre
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de gingembre moulu
- 60 g de raisins secs
- 10 ml d'eau
- 150 g de pois chiches en bocal
- Une poignée de coriandre (optionnel)
- Assaisonnement selon votre goût

PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Couscous en Perles

[VOIR DÉTAILS](#)

ÉTAPES DE CUISSON

1. 1
Faites préchauffer le four à 200°C. Coupez un chapeau aux tomates et videz la chaire intérieure. Enfourez les tomates vides dans un plat recouvert de papier cuisson.
2. 2
Pendant ce temps-là, coupez en petits morceaux les carottes et l'oignon puis faites-les revenir dans une poêle avec la moitié du beurre. Ajoutez les épices, le sel, le poivre et les raisins secs. Versez l'eau et laissez cuire pendant 10 min.
3. 3
Faites cuire les 2 sachets de Couscous en perles EBLY® dans un grand volume d'eau bouillante pendant 10 min. Égouttez-les ensuite.
4. 4
Dans un bol, mélangez le couscous, les pois chiches avec les carottes et les oignons. Faites farcir les tomates. Coupez le reste du beurre en 8 cubes et posez un cube sur chaque tomate avant de poser son chapeau.
5. 5
Enfourez à nouveau les tomates pendant 10 min.
6. 6
Parsemez les tomates farcies de coriandre ciselée et servez.

Vous aimerez Aussi



[BARQUETTES D'AVOCAT FARCIE AU QUINOA](#)

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



TOMATES FARCIES AU COUSCOUS EN PERLES EBLY®

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

12 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)

Source URL: <https://www.ebly.fr/nos-recettes/tomates-farcies-au-couscous-en-perles-ebly>