



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

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

ÉTAPES DE CUISSON

1. Faites préchauffer le four à 200°C. Coupez un chapeau aux tomates et videz la chair intérieure. Enfourez les tomates vides dans un plat recouvert de papier cuisson.
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. Faites cuire les 2 sachets de Couscous en perles EBLY® dans un grand volume d'eau bouillante pendant 10 min. Égouttez-les ensuite.
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. Enfourez à nouveau les tomates pendant 10 min.
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



[TOMATES FARCIES AU COUSCOUS EN PERLES EBLY®](#)

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

12 ingrédients

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