



TOMATES FARCIÉS AU QUINOA & LENTILLES EBLY®
RECETTE

TOMATES FARCIÉS AU QUINOA & LENTILLES EBLY®



TEMPS

60 min

INGRÉDIENTS

9 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

- 4 tomates
- 1 sachet de Quinoa & lentilles EBLY®

- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Quinoa & Lentilles

[VOIR DÉTAILS](#)

ÉTAPES DE CUISSON

1. 1

Faites cuire le Quinoa & lentilles EBLY® selon le mode d'emploi.

2. 2

Coupez le chapeau des tomates et creusez l'intérieur avec une cuillère pour les évider. Récupérez la chair des tomates et coupez-la en petits dés. Coupez le poivron vert en dés.

3. 3

Epluchez l'oignon et coupez-le en dés. Dans une poêle, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis faites-y revenir les dés de poivron avec les dés de chair de tomate et l'oignon.

4. 4

Mettez le Quinoa & lentilles dans un saladier. Ajoutez le mélange de dés de poivron, chair de tomate et oignon. Ajoutez l'ail haché, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Mélangez. Préchauffez le four à 180°.

5. 5

Garnissez les tomates avec le mélange.

6. 6

Fermez avec les chapeaux et disposez-les dans un plat huilé allant au four. Arrosez les tomates farcies du reste d'huile d'olive et enfournez-les pour 30 min.

7. 7

Laissez tiédir légèrement les tomates farcies avant de les déguster.

You aimerez Aussi



[**CHILI DE HARICOTS ROUGES ET COUSCOUS EN PERLES EBLY®**](#)

Temps de cuisson

45 min

Ingrédients

13 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



GRATIN DE LÉGUMES DU SOLEIL AU BLÉ EBLY®

Temps de cuisson

60 min

Ingrédients

10 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



PETIT SALÉ AUX CÉRÉALES & LENTILLES EBLY®

Temps de cuisson

150 min

Ingrédients

10 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)

Source URL: <https://www.ebly.fr/nos-recettes/tomates-farcies-au-quinoa-et-lentilles-ebly>