



Tomates farcies en papillote



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : 1 part de viande (de 100 g) + légumes verts
- 4 belles tomates
- 200 g de filet de poulet
- 200 g de jambon blanc dégraissé
- 2 oeufs
- 2 échalotes émincées
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de persil
- 100 ml de lait ½ écrémé
- Noix de muscade en poudre
- sel, poivre
- 4 feuilles de papier d'aluminium



Préparation

- Laver les tomates et découper une calotte au sommet de chacune. Les évider à l'aide d'une petite cuillère. Saler l'intérieur et les retourner sur une grille afin qu'elles puissent s'égoutter.
- Pendant ce temps mixer la volaille, le jambon, le persil, les échalotes, l'oignon et l'ail.
- Ajouter les œufs, le lait. Saupoudrer de noix de muscade. Saler, poivrer.
- Remplir chaque tomate de cette farce et remettre les calottes en place.
- Disposer chaque tomate farcie sur une feuille de papier d'aluminium.
- Fermer bien hermétiquement les papillotes et les déposer sur la plaque du four. Laisser cuire 45 mn à thermostat 7.

