

Tomates farcies au riz et aux sardines

Ingrédients



des Tomates

+



du Riz

+



des Sardines

Recette

Faites cuire le riz selon les indications de votre paquet.

Ouvrez la boîte de sardines, conservez l'huile puis écrasez les sardines à l'aide d'une fourchette.

Lavez les tomates puis séchez-les.

Tranchez le sommet des tomates afin de retirer un chapeau.

Au dessus d'un bol, évidez les tomates, en retirant la chair et le jus que vous conserverez.

Salez l'intérieur des tomates et des chapeaux puis laissez-les dégorger dans un plat pendant 30 minutes, en déposant les tomates ouverture vers le bas.

Préchauffez votre four à 180°C.

Mélangez la chair des tomates, le jus avec le riz cuit et les sardines.

Ajoutez un peu de l'huile des sardines, salez, poivrez puis mélangez.

Garnissez les tomates avec ce mélange puis recouvrez-les avec leur chapeau.

Déposez-les dans un plat à gratin badigeonné avec le restant de l'huile des sardines puis enfournez pour 30 minutes.

Servez tiède.