



Tomates farcies soufflées

Ingrédients

(Pour environ 6 tomates)

- 6 tomates grappes
- 10 mL de farine
- 1 c.s. d'huile végétale bien remplie
- 85 mL de lait
- 1 oeuf (blanc et jaunes séparés)
- 50-70 g de jambon en dés
- 15-20 g de gruyère râpé
- sel, poivre
- muscade moulue

Nettoyez bien vos tomates et coupez le haut pour les creuser à l'aide d'une cuillère à soupe. Salez l'intérieur et les laissez, à l'envers, sur du papier absorbant ou une passoire pour enlever l'excédent d'eau.

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans un récipient (avec couvercle) allant au micro-ondes, mélangez la farine et l'huile. Incorporez doucement le lait, sans laisser de grumeaux, couvrez et faites cuire 1m30 à 750 W. Attendez légèrement, remuez et remettez 30 secondes.

Remuez à nouveau en ajoutant sel, poivre, muscade, le jaune d'oeuf, le jambon et le gruyère.

Montez le blanc en neige et incorporez-le doucement au reste de la préparation.

Placez vos tomates dans des moules à muffin (ou autre, histoire de les maintenir un peu) et remplissez-les de préparation.

Enfournez pour 25-30 mn.

Bon appétit ! :)