

tomates farcies boulgour, champignons, parmesan

Pour : 2 personnes

4 grosses tomates à farcir
3 champignons de Paris
60 g de boulgour cru
1 œuf
1 bouillon cube de volaille dégraissé
1 oignon (petit ou 1/2 gros)
sel , poivre, coriandre (si vous en avez)
30 g de parmesan

Faire cuire le boulgour dans un grand volume d'eau avec le bouillon cube entre 12 et 15 min (selon l'indication sur le paquet)

Laver les tomates et couper les chapeaux (les conserver)

Vider les tomates.

Eplucher les champignons et l'oignon et les couper en petit dés.

Dans un saladier, mélanger le boulgour froid, la chair de la tomate, les champignons, les oignons, l'œuf battu, le parmesan, le sel, poivre et coriandre.

Garnir les tomates de la farce, mettre à four chaud pendant 30 min à 175 °.

Servir

