

Tomates farcies au couscous avec une sauce aux herbes



Un festin végétarien tout droit sorti du four: des tomates farcies avec du couscous et des pois chiches. Et par-dessus, une savoureuse sauce aux herbes!

Salade caprese, bruschetta ou sauce tomate – la cuisine méditerranéenne regorge de recettes utilisant cette solanacée rouge vif. Mais la tomate est encore plus polyvalente! Farcie de couscous, de pois chiches et de feta, elle se transforme en un mets aux saveurs orientales. Cuit au four, ce plat devient merveilleusement juteux et vous laisse le temps de préparer la sauce aromatique aux herbes.

À propos, les restes de chair des tomates ne doivent pas forcément finir au composte. Ils peuvent être utilisés pour des sauces ou de jus de tomate, par exemple. Si les graines vous dérangent, pressez simplement les restes dans une passoire.

Tomates farcies

- 180 ml d'eau
- ½ cc de sel
- ¼ cc de poivre
- ½ cc de cumin en poudre
- 1 cc de paprika doux en poudre
- ¼ cc de cannelle
- 1 gousse d'ail, pressée
- 1 petite poignée de raisins secs
- 130 g de couscous
- jus d'un demi-citron
- 150 g de pois chiches cuits (éventuellement en boîte)
- 1 oignon blanc, finement haché
- 100 g de feta, en petits morceaux
- 30 g de noix de cajou, hachées grossièrement
- 10 g de persil, finement haché
- 8-10 grosses tomates

Ingrédients pour la sauce aux herbes

- 1 bouquet de coriandre, hachée grossièrement
- 1 bouquet de persil, haché grossièrement
- ½ bouquet de menthe, hachée grossièrement
- 1 piment vert, finement haché
- 3 gousses d'ail, pressées
- 120 ml d'huile d'olive
- jus d'un demi-citron
- 1 cc de cumin en poudre
- sel

Préparation des tomates farcies

1. Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, les épices, l'ail pressé et les raisins secs, retirez du feu et ajoutez le couscous.
2. Laissez tirer le tout à couvert pendant environ 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le couscous soit ramolli. (V *oir les instructions sur l'emballage pour la durée exacte.*) Aérez-le avec une fourchette.
3. Incorporez le jus de citron, les pois chiches, l'oignon blanc, la feta, les noix de cajou et le persil.
4. Préchauffez le four à 180 degrés (chaleur tournante). Videz les tomates, placez-les dans un plat et remplissez-les avec le mélange de couscous.
5. Glissez au four pendant environ 25 minutes. Pendant ce temps, préparez la sauce.

Préparation de la sauce aux herbes

1. Réduisez tous les ingrédients en purée à l'aide d'un mixeur jusqu'à ce qu'il ne reste que des petits morceaux d'herbes.
2. Servez la sauce avec les tomates farcies.

Temps de préparation: env. 55 minutes

Pumone Primitivo di Manduria DOP

Robe rubis vif aux reflets violacés. Nez séduisant de prunes mûres, de cerises et de figes. Bouche aux tanins soyeux. Finale persistante avec une douceur fruitée.

[Voir dans le weinshop](#)

