

LA RECETTE DU CHEF

TOMATES FARCIES AU POULET ET RÖSTIS MAISON

Par Nicolas Charrière

POUR 1 PERSONNE

Préparation 10-15 min.
Cuisson 15 min.

INGREDIENTS

- 3 tomates moyennes
- 100-150gr de blanc de poulet
- 100gr de tomates concacées (en boîte)
- 1 oignon
- 150gr de pommes de terre
- herbes de Provence
- sel, poivre

MARCHE A SUIVRE:

Préchauffer le four sur 150°. Hacher finement l'oignon et émincer le blanc de poulet en petits morceaux.

A feu vif, faire sauter la viande rapidement pour la griller sans trop la cuire et y ajouter l'oignon. Une fois le tout légèrement doré, retirer du feu, saler, poivrer et hacher finement cette préparation.

Vider les tomates, les farcir avec le hachis, les dresser dans un plat creux que vous pouvez mettre au four et le glisser dans celui-ci 5 à 8 minutes.

Préchauffer la sauce en y ajoutant les herbes de Provence. Il existe toutes sortes de sauces tomates déjà assaisonnées en magasin. Sortir le plat du four, verser la sauce autour des tomates et remettre au four entre 8 à 10 minutes.

Pendant que vous préparez les tomates, faites cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Une fois cuites mais encore légèrement dures, les peler et les râper pour en faire des röstis.

Une fois les tomates au four avec la sauce, chauffer la poêle avec un peu d'huile et faire dorer les pommes de terre à votre convenance.

L'ASTUCE DU CHEF:

Vous pouvez aussi préparer la sauce tomate vous-même, avec 2 tomates de plus et en y ajoutant ce que vous avez retiré des 3 autres que vous allez farcir.

pour la farce, vous pouvez aussi utiliser les restes d'un poulet que vous avez servi lors d'un précédent repas.



Les röstis peuvent être préparés différemment.

Une fois les pommes de terre pelées, les râper puis, dans une poêle remplie d'eau, avec si vous le désirez un peu de bouillon de légume, les précuire.

Encore légèrement croquantes les verser avec l'eau dans une passoire pour retirer l'amidon en les passant sous l'eau courante chaude.

Mettre un peu d'huile dans la poêle et les faire dorer à votre convenance.