

Tomates et courgettes farcies WW



Pour 4 pers / 7 pp par pers

Pour 5 pers / 6 pp par pers

3 tomates à farcir

3 courgettes rondes

500 gr de bœuf haché à 5% de mg

3 tranches de pain de mie sans croute

2 œufs

1 bouillon cube de bœuf

½ oignon

Sel, poivre

Persil

Thym

1 feuille de laurier

500 ml d'eau

Couper le haut des tomates, vider l'intérieur, saler et retourner les tomates sur une grille. Conserver l'intérieur des tomates.

Couper le haut des courgettes et creuser l'intérieur.

Mettre le pain de mie dans un bol d'eau froide et laisser le pain s'imbiber d'eau quelques secondes.

Pendant ce temps battre les œufs en omelette.

Rajouter le pain de mie que vous aurez préalablement pressé entre vos mains afin d'extraire le maximum d'eau.

Mélanger énergiquement pour broyer le pain de mie. Personnellement j'utilise mon robot kitchen'aid pour cette étape.

Ajouter ensuite la viande, le persil, saler poivrer et bien mélanger le tout.

Dans une cocotte minute ou un auto cuiseur verser l'eau.

Rajouter le bouillon cube, l'oignon coupé en quartier, la chair des tomates et la feuille de laurier.

Remplir les tomates et les courgettes avec le hachis et placer les dans la cocotte.

Remettre le chapeau sur les tomates et les courgettes.

Saler, poivrer et saupoudrer de thym

Fermer la cocotte et faire cuire 20 minutes sous pression

Servir les légumes accompagnés de riz que vous pourrez napper d'un peu de jus de cuisson.