




# Tomates farcies



**6** par personne ➔ 10 minutes  
de préparation ➔ 15 minutes  
de cuisson ➔ Pour 2 personnes

- 4 grosse tomates 
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail tranchée 
- 50 g de semoule de couscous
- 100 g de féta allégée émiettée
- Une poignée de persil frais haché 

**1** Faites préchauffer le four à 190 °C (th. 6). Ôtez le chapeau des tomates. Évidez-les et transférez la chair dans un bol. Déposez les tomates dans un plat à

gratin. Versez l'huile en filet par-dessus et ajoutez quelques tranches d'ail dans chaque tomate. Enfourez 10 minutes.

**2** Pendant ce temps, faites cuire le couscous selon les instructions du paquet, sans ajouter d'huile. Versez dans le bol avec la chair de tomate ; ajoutez la féta, le persil et mélangez. Assaisonnez.

**3** Retirez les tomates du four et farcissez-les avec le mélange de couscous. Remettez au four et faites cuire 5 minutes, pour faire fondre la féta. Servez avec une salade verte.