

TOMATES FARCIES au RIZ

Préparation : 20mn Cuisson : 35mn Facile pas cher

Entrée

Pour 4 personnes

- 4 belles tomates
- 150g de riz thaï
- 1 courgette
- 10g de beurre
- 1 cuil à café de curry
- 1 gousse d'ail
- 150g de fromages frais
- 25g d'emmental râpé
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive Sel Poivre

Technique

1-Laver et essuyer les tomates ; couper les chapeaux (les conserver), les évider, les saler et les retourner sur une assiette

2-Rincer le riz à l'eau froide, puis le faire cuire 15mn dans une casserole d'eau chaude salée. Egoutter le riz et le passer sous l'eau froide.

3-Laver et râper la courgette. Dans une poêle, faire fondre le beurre et ajouter la courgette râpée. Saupoudrer de curry, saler, poivrer et ajouter l'ail haché. Ajouter le riz et le fromage frais. Bien mélanger.

4-Garnir les tomates de ce mélange et parsemer de gruyère râpé. Verser de l'huile d'olive dessus et couvrir avec les chapeaux. Enfourner à 180° et cuire 15mn.

5-Servir aussitôt

GRATIN de MORUE, COULIS de POIVRON

Préparation : 50mn Cuisson ; 50mn Assez facile Pas cher

Pour 4 personnes

- 400g de morue ou **autre poisson**
- 1 cuil à soupe de ciboulette 1 cuil à soupe de basilic
- 1 cuil à soupe d'estragon 1 poivron rouge
- 3 cuil à soupe d'huile d'olive
- 30cl de fumet de poisson 10cl de vin blanc sec
- 25cl de crème épaisse 4 œufs (jaunes)
- 150g de beurre 1 /2 sel Sel Poivre

Technique

- 1- La veille dessaler la morue à l'eau froide dans une passoire ; changer l'eau plusieurs fois . Mettre dans un saladier (Si c'est un autre poisson, on le met dans 1 saladier).
- 2- Laver et ciseler la ciboulette, le basilic et l'estragon. Incorporer au poisson.
- 3- Laver, peler et tailler en deux le poivron, l'épépiner et le couper en morceaux. Dans une casserole, faire chauffer 1 cuil à soupe d'huile d'olive, y déposer le poivron et cuire 10 à 15mn. Mixer
- 4- Eplucher et hacher les échalotes, les faire suer dans 2 cuil à soupe d'huile d'olive. Verser le fumet de poisson et le vin blanc, faire réduire 10mn jusqu'à ce que le liquide devienne sirupeux. . Ajouter la crème, le coulis de poivron et faire réduire de nouveau pendant 5mn
- 5- Dans une casserole réunir les jaunes d'œufs avec 3 cil à soupe d'eau. Fouetter pour faire mousser le mélange . Placer la casserole sur un feu moyen (la paume de la main doit supporter la chaleur du récipient). Incorporer peu à peu le beurre bien froid . Additionner cette sauce à la réduction précédente. Vérifier l'assaisonnement
- 6- Verser le contenu du saladier dans un plat à gratin, napper de sauce et passer sous le gril du four de manière à faire juste dorer la surface. Servir chaud