

TOMATES FARCIES AU JAMBON BLANC ET AUX OEUFS

Toujours original: un œuf cuit dans une tomate!
Et pourquoi pas l'agrémenter un petit peu de jambon?
Allez! C'est parti pour un bon petit déjeuner!



PORTIONS

2



PRÉPARATION

10 min



CUISSON

30 min



FRUITS ET LÉGUMES

2

INGRÉDIENTS

- 4 grosses tomates bien mûres
- 3 œufs
- 3 tranches de jambon blanc Perron, coupées en dés
- 10 ml (2 c. à thé) de ciboulette ou d'oignon vert, haché
- Poivre, au goût
- Parmesan râpé, au goût

Procurez-vous le jambon blanc Perron, un aliment faible en gras fait de porc du Québec, au comptoir de la charcuterie chez IGA!

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190°C (375°F).
- Découper le chapeau des tomates et les évider à l'aide d'une cuillère*. Placer les tomates évidées dans de petits ramequins allant au four.
- Casser les œufs dans un bol. Ajouter le jambon et la ciboulette, poivrer et mélanger à l'aide d'un fouet.
- Verser le mélange dans les tomates, garnir de parmesan si désiré et couvrir des chapeaux de tomates.
- Faire cuire au four de 20 à 30 minutes. Laisser reposer quelques minutes.
- Servir de 1 à 2 tomates par personne, accompagnées de tranches de pain à grains entiers grillées.

* Congeler la chair des tomates et l'utiliser dans la préparation d'une prochaine soupe ou sauce aux tomates.



PRÉSENTÉE PAR

