



TOMATES FARCIES AU BOULGOUR



Ingrédients

Pour 4 personnes :

4 tomates

200g de boulgour

200g de champignons

1 oignon

1 cube de bouillon de volaille

Sel poivre, cumin, origan, cannelle, jus de citron

Préparation



Rincer les tomates à l'eau et vider la chair.

Saler les tomates et les retourner.

Dans un bol gradué, verser 1L d'eau additionnée du cube de bouillon de volaille. Verser 500ml dans une casserole et ajouter le boulgour, cuire à couvert durant 10min. Si besoin, ajouter du bouillon.

Emincer les champignons et l'oignons, et les faire revenir dans une poêle additionnée d'un peu d'huile d'olive.

Epicer avec 1 càs d'origan, 1 càc de cumin, 1 càc de cannelle et du poivre.

Egoutter le boulgour s'il reste trop de liquide. Le mélanger avec les champignons.

Farcir les tomates avec cette préparation

Passer au four préchauffé à 180°C durant 15min