



B A B A L I

Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>



## Tomates farics aux anchois

*Pour 4 personnes*

12 tomates cerises,  
6 filets d'anchois désalées,  
2 gousses d'ail,  
Coriandre fraîche,  
Pains dur



Couper le haut des tomates et les évider sans percer la peau. Garder la chair retirée. Mettre en peu de sel et faire dégorger les tomates en les retournant.

Emietter le pain et le faire revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail émincé.

Hacher les filets d'anchois. Mélanger le pain, la coriandre, les filets d'anchois.

Farcir les tomates

Couleur Kémia



## Légumes sautés

### *Pour 4 personnes*

1 courgette, 250 gr de haricots verts, 500 gr de fèves  
1 cuil à café de sucre,  
huile de sésame,  
1 cuil à soupe sauce de soja claire,  
sel et poivre



Couper les légumes en morceaux. Faire chauffer l'huile dans un wok et faire sauter les légumes pendant 2 minutes.

Ajouter le sucre, le sel, un peu d'eau et poursuivre la cuisson en remuant pendant 1 mn.

Ajouter la sauce de soja et quelques gouttes d'huile de sésame