



TOMATES FARCIES FACON PANZANELLA AVEC DU QUINOA



Pour 4 personnes:

6 tomates

L'équivalent d'1/2 verre de quinoa et le double d'eau

2 petits oignons nouveaux émincés très finement

Une trentaine de feuilles de basilic ciselées

Huile d'olive, 2 càs de vinaigre balsamique, sel et poivre

Commencer par faire une croix au couteau à la base des tomates avant de les mettre une dizaine de secondes dans une casserole d'eau bouillante. Les refroidir aussitôt en les plongeant dans de l'eau bien froide (glacée, c'est mieux), puis les éplucher.

Couper le chapeau de 4 des tomates au 4/5 de la hauteur, creuser l'intérieur à la petite cuillère et saler l'intérieur. Mettre les tomates évidées le fond en l'air sur une passoire posée sur un plat de manière à recueillir l'eau de végétation qui va couler. Réserver.

Laver le quinoa et le mettre dans une casserole avec son double d'eau salée. Porter à ébullition et laisser frémir 10 mn. Couper le feu et laisser gonfler encore au moins 10mn en couvrant avec un couvercle ou une assiette. Laisser refroidir.

Après les avoir épépinées, couper les 2 tomates restantes et la chair de celles qui ont été évidées en petits dés. Les ajouter au quinoa avec l'eau de végétation. Ajouter les oignons émincés, le basilic ciselé, une bonne giclée d'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Saler et poivrer. Entreposer une heure au frais.

Remplir les tomates avec ce "taboulé" et les servir éventuellement sur un lit de roquette.