

Tomates farcies à l'estragon

Préparation : 10 mn, cuisson : 20 mn.

Pour 4 personnes.

8 tomates, 3 brins d'estragon, 1 filet de lieu de 200 g, 8 c à soupe de riz déjà cuit, 12 olives noires dénoyautées, 2 jaunes d'œufs, 80 g de parmesan râpé, 4 c à café d'huile d'olive, 3 pincées de thym, sel, poivre, 4 carrés de gaze.

Rincer et éponger le filet de poisson. Saler et le poivrer. Le parsemer de thym.

Le faire cuire, à couvert, 5 mn dans la partie supérieure d'un cuit-vapeur, contenant 1,5 l d'eau frémissante. Lorsqu'il est cuit, le retirer et l'effeuiller.

Entre-temps, rincer les tomates. Découper un chapeau au sommet. Eliminer les graines. Vider chaque tomate à l'aide d'une petite cuillère. Découper la pulpe en petits dés.

Hacher grossièrement les olives noires dénoyautées. Ciseler finement les feuilles d'estragon.

Dans un bol, rassembler le poisson, le riz cuit, les dés de tomates, l'estragon ciselé, les jaunes d'œufs et le parmesan. Saler et poivrer. Bien mélanger afin d'obtenir une farce homogène. Ajouter les olives noires hachées, puis mélanger.

Remplir les tomates de cette farce. Replacer le chapeau sur chacune.

Placer chaque tomate au centre d'un carré de gaze, relever les pointes et les nouer de façon à ce que les tomates soient maintenues pendant la cuisson.

Placer les tomates dans la partie supérieure du cuit-vapeur, couvrir et les laisser cuire 15 mn.

Les débarrasser de la gaze, puis les disposer dans un plat de service. Verser un peu d'huile d'olive en filet sur chaque tomate et servir sans attendre.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.