

# Fraîcheur de tomates farcies

Les tomates farcies, une recette incontournable du sud; mais on peut également les réaliser sans cuisson au four, et sans viande pour une belle entrée fraîcheur tout en légèreté..Voici donc ma Fraîcheur de tomates farcies!



Fraîcheur de tomates farcies

## Ingrédients pour la Fraîcheur de tomates farcies (4 personnes : comptez 2 tomates par personne)

- 8 tomates moyennes
- 1 grosse échalote
- 300 de cœur d'artichaut en boîte
- une courgette

- 12 olives noires dénoyautées
- 30 g de graines de sarrasin grillé (kasha)
- une cuillerée à café de moutarde
- huile d'olive
- vinaigre de calamansi (le calamansi est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique): les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo ( Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!
- sel et poivre

#### Pour le pistou

- 1 gousse d'ail
- les feuilles d'un gros bouquet de basilic
- 25 g de pignons et 30 g pour la présentation
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan
- sel
- poivre

#### Pour les tuiles de parmesan

- 45 g de parmesan râpé
- 30 g de farine
- 30 g de beurre mou (température ambiante)

# Matériel

- un pilon et un mortier pour les puristes ou tout simplement un mixeur (pour la préparation du pistou)

# Préparation

Pour le pistou

- Dans une poêle faire torréfier à sec **tous** les pignons. N'oubliez pas que vous en utiliserez 25 g pour le pistou et 30 g pour la présentation.



Faire revenir les pignons dans une poêle

- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur (25 g de pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifierez l'assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé. Mixez et conservez dans un récipient hermétique au frais. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours.



Mixer tous les ingrédients

- Pour les tuiles de parmesan: versez tous les éléments du crumble dans un bol.



Versez tous les éléments du crumble dans un bol

- Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout.



Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout

- Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive. Enfournez à 180 ° pendant environ 15 mn.



Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive

- Dès la sortie du four emporte-piècez le biscuit en utilisant un emporte pièce rond d'un diamètre supérieur à celle de vos tomates. Surtout n'attendez pas que le biscuit refroidisse car sinon cette opération sera impossible. Quand vous avez réalisé 8 ronds de biscuits laissez refroidir complètement avant de les soulever avec une petite spatule: attention ils sont fragiles! Gardez-les dans une boîte hermétique.



Les tuiles de parmesan sont prêtes

Pour les tomates: coupez le chapeau des tomates et évidez-les avec une petite cuillère. Salez l'intérieur. Gardez bien les chapeaux des tomates pour la présentation.



Coupez le chapeau des tomates et évidez-les avec une petite cuillère

- Posez les tomates retournées sur une grille que vous placerez au-dessus de votre évier. Les tomates vont ainsi dégorger leur eau.



Posez les tomates retournées sur une grille

- Pendant ce temps préparez la farce. Ciselez l'échalote et faites-la revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.



Ciselez l'échalote et faites-la revenir dans une poêle

- Quand elle est translucide ajoutez les cœurs d'artichaut égouttés; salez et poivrez. Mixez finement le tout avec la moutarde et rectifiez l'assaisonnement.



Quand elle est translucide ajoutez les cœurs d'artichaut égouttés

- Coupez la courgette en quatre dans la longueur et évidez l'intérieur de chaque morceau avec une cuillère pour en ôter les graines. Coupez alors la courgette en fine brunoise.



Coupez alors la courgette en fine brunoise

- Réalisez également une fine brunoise avec les olives.



Réalisez également une fine brunoise avec les olives

- Faites chauffer de l'eau et plongez-y les graines de sarrasin; laissez cuire 10 mn et égouttez. Il ne reste plus qu'à mélanger tous les éléments de la farce: purée d'artichaut, graines de sarrasin, courgette et olive. Ajoutez le vinaigre, la moutarde et rectifiez l'assaisonnement.





Il ne reste plus qu'à mélanger tous les éléments de la farce

- Remplissez les tomates. ne posez le disque de biscuit au parmesan dessus qu'au moment du service sinon il va ramollir. Et recouvrez avec le chapeau des tomates.



Remplissez les tomates

## Dressage

- Disposez vos tomates dans l'assiette. tracez une généreuse ligne de pistou à côté et saupoudrez de pignons grillés...



Fraîcheur de tomates farcies



Fraîcheur de tomates farcies