



TOMATES SURPRISES

Ingrédients : pour 4 personnes

- 4 belles grosses tomates
- 4 œufs bio
- 1 cuillère à soupe de persil ou ciboulette
- Sel fin
- Huile d'olive
- 1 morceau de beurre



Instructions :

- Avec l'aide de tes parents, allume le four à 180°C pour le mettre en préchauffe.
- Avec le beurre et un peu d'huile d'olive, graisse un plat à gratin suffisamment grand pour y mettre tes 4 tomates.
- Découpe des petits chapeaux sur le dessus des tomates et retire la pulpe avec l'aide d'une cuillère. Sale l'intérieur des tomates.
- Dispose les tomates dans le fond du plat à gratin et casse un œuf en entier dans chacune des tomates.
- Rajoute un petit peu de sel, le persil (ou l'herbe de ton choix) et remet le petit chapeau des tomates par-dessus.
- Toujours avec l'aide de tes parents, mets le plat avec les tomates dans le four et laisse cuire tout en surveillant pendant environ 20 minutes, le temps que l'œuf cuise.
- Déguste les tomates encore chaudes.



Petites astuces du chef spécialement pour toi

- Fais très attention avec le four, la position grill est très chaude, et tu risquerais de te brûler. Demande toujours de l'air à tes parents.
- Pour cette recette, tu peux changer les herbes selon tes goûts



Chef Guy FENOLI

Chef cuisinier à l'Auberge Chardon Bleu
A Valbonnais (38)