

Tomates farcies aux sardines et chermoula



Les ingrédients pour 4 personnes (ou 2 personnes si on prend 2 tomates farcies)

4 grosses tomates
2 c à s d'huile d'olive
1 boîte de sardines à l'huile d'olive
2 c à s de persil plat ciselé
2 c à s de coriandre ciselée
2 c à c rases de cumin en poudre
2 c à c rases de paprika
2 gousses d'ail hachées
2 c à c de concentré de tomate
1/4 de citron confit haché finement sans la pulpe
Sel et poivre du moulin

Laver les tomates et couper un chapeau à chacune. Retirer le jus et les pépins mais pas la chair de l'intérieur. Saler légèrement l'intérieur des tomates et les retourner sur un papier absorbant. Les réserver.

Dans un petit saladier mélanger les ingrédients pour la farce de sardines à la chermoula : émietter les sardines égouttées après avoir retiré l'arête, ajouter le persil, la coriandre, le cumin, le paprika, le concentré de tomate, l'ail haché et le citron confit. Bien mélanger et assaisonner.

Mettre les tomates dans un plat à gratin huilé et les garnir avec la farce. Remettre leurs chapeaux dessus.

Cuire 30 mn à four préchauffé à 180° et servir bien chaud.

Il faut prendre de belles tomates mais pas trop grosses tout de même, autrement il n'y aura pas assez de farce.

Péché de gourmandise
<http://pechedegourmand.canalblog.com>