

# TOMATE À LA PROVENÇALE



## Ingrédients :

- 4 belles tomates ≈ 400 à 500g
- Chapelure 8 càs ≈ 40g (environ)
- 2 grosses gousses d'ail ≈ 12g
- Huile d'olive 4 càs
- Basilic frais
- Sel, poivre

## Astuces :

- Varier les herbes aromatiques en fonction de vos goûts : basilic, persil, herbes de Provence, coriandre.
- Il est possible de réaliser cette recette en ajoutant uniquement de la chapelure sur les tomates.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 à 30 minutes**  
**Pour 8 demi-tomates (4 personnes environ)**

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Laver les tomates et les **couper en deux** à l'horizontale.
3. Laver les feuilles de basilic et les **ciseler finement**.
4. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail.
5. Dans un bol : **mélanger** la chapelure, l'huile d'olive, le basilic, l'ail, le sel et le poivre.
6. Dans un **plat allant au four** : déposer les tomates (côté chair apparente sur le dessus, côté peau sur le plat).
7. Sur la surface de chaque ½ tomate, **déposer** un peu de garniture en tassant un peu si besoin.
8. Enfourner **20 à 30 minutes** (selon les fours) : la garniture doit être dorée, un peu gratinée.



@Recettes100faim.fr