

## Tomate mexicaine



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 tomates à farcir
- 100 g d'haricots rouges en boîte
- 1 œuf
- 40 g de lait concentré non sucré
- 60 g de volaille hachée
- Persil, Ciboulette
- Piment doux, ail, sel

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 25 minutes**

1. Préchauffer le four à 230°C
2. Mixer l'œuf entier avec les haricots rouges, le lait, le persil, la ciboulette, l'ail et le piment de Cayenne.
3. Ajouter la volaille hachée à la préparation obtenue.
4. Evider les tomates et les garnir avec la farce.
5. Mettre au four pendant 25 minutes et servir aussitôt.

### Astuce

Pour obtenir une farce ayant un aspect plus mousseux, mixer la volaille avec les autres ingrédients.

### Variante

Cette recette peut être utilisée comme entrée sur une feuille de salade en divisant les quantités de moitié.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 19,5 g    Glucides : 18 g    Lipides : 5,5 g    Energie : 200 Kcal

