

## Tomates farcies aux pois d'angole ou pois de bois

Niveau



Peut-être  
réalisée par



Saison



### Ingredients

8  
pers.

**150 g** de pois d'angole  
ou pois de bois écosés

**8** belles tomates

**3** œufs entiers

**25 cl** de crème fraîche liquide allégée

**25 cl** de fond de veau

**200 g** d'emmental râpé

**100 g** d'oignons

**2** gousses d'ail

**2** piments végétariens

Cives et persil

Une branche de thym

Poivre

### Coût

**0,60€ / pers.**

Tomates : 2,50€

Pois : 2€

Prix variable  
en fonction  
des régions



### Temps

**45 min**

Préparation  
et cuisson

dont **15 min**  
de cuisson



## Tomates farcies aux pois d'angole ou pois de bois

### Préparation

- Rincer les pois écosés à l'eau claire.
- Les faire cuire dans 3 fois leur volume d'eau pendant 1 h (ou 20 min dans une cocotte-minute sous pression).
- Une fois cuits, les égoutter et réserver.
- Couper la partie supérieure de chaque tomate (le pédoncule) et le réserver (il servira de couvercle).
- Creuser les tomates.
- Dans un saladier, fouetter ensemble les œufs, la crème fraîche, le fond de veau, les épices et aromates (préalablement lavés, épluchés et hachés), le fromage râpé et le poivre.
- Disposer les tomates dans un plat allant au four.
- Les remplir à moitié avec les pois cuits, puis par la préparation.
- Enfourner 10 à 15 min à 180 °C.
- A mi-cuisson, ajouter les couvercles des tomates.

### Alternatives et astuces

- Il est possible d'utiliser cette farce pour d'autres légumes.
- Également pour garnir des choux ou des pâtes à tarte.
- Utiliser d'autres légumineuses pour la farce.
- Utiliser d'autres épices et aromates (selon votre convenance).
- Pour une recette sans gluten, remplacer le fond de veau par une préparation maison de jus de viande et légumes ou par un mélange d'épices.

### Bénéfices de cette recette :

- Richesse en glucides complexes qui apporte à notre corps de l'énergie sur une longue durée.
- Apporte du fer.
- Riche en fibres qui régulent l'appétit, le transit et la glycémie.
- Source de vitamines et minéraux variés grâce à la diversité des ingrédients.

## Informations

### Diététiques et nutritionnelles

**Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :** Légumes, Féculents et Produits laitiers

Ce plat apporte par personne :  
60 g environ de légume cuit (tomate)  
60 g de féculents (pois)  
25 g de fromage (emmental)

**Pour que le repas soit complet et équilibré,** ajouter une portion de viande ou de poisson (100 à 150 g) puis une portion de fruit en dessert.

**Si la recette convient aux diabétiques : OUI**  
Car elle allie légumes et légumineuses (très riches en fibres) permettant de maintenir une glycémie stable.

### Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Car la matière grasse est allégée, la quantité de fromage ne dépasse pas la portion journalière et la quantité d'œufs utilisée dans cette recette est trop faible pour entraîner une augmentation de la cholestérolémie.

### Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

S'il n'y a pas d'ajout de sel et si le fond de veau est retiré de la recette.

**ATTENTION :**

dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel « de régime » : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

