

TOMATES FARGIES AU HACHÉ VÉGÉTAL SOJA

INGRÉDIENTS

10 

- ♥ 1 kg de haché végétal Sojasun
- ♥ 1 L de boisson de soja nature Sojasun
- ♥ 10 tomates
- ♥ 3 gros oignons émincés
- ♥ 10 cl d'huile d'olive
- ♥ 50 g de farine
- ♥ 50 g de beurre
- ♥ 50 g d'emmental
- ♥ Sel, poivre, noix de muscade PM

PROGRESSION

Découper le dessus des tomates (réserver les chapeaux). Les évider délicatement tout en conservant la pulpe.

Réaliser une béchamel avec la boisson de soja, la farine et le beurre. Suer les oignons dans l'huile d'olive, ajouter le haché et la pulpe de la tomate.

Mélanger doucement puis incorporer les $\frac{3}{4}$ de la béchamel.

Farcir les tomates avec la farce.

Utiliser le reste de la béchamel et verser sur les tomates.

Parsemer d'emmental et faire gratiner au four pendant 15 min à 180°C.



Boisson nature Sojasun
Haché nature 100% végétal 1,4 kg

