

POUR 2 PERSONNES

TOMATES FARCIES À LA SEMOULE DE QUINOA SANS GLUTEN



Temps estimé : 20 minutes (20 min prépa + 1h de repos)

INGRÉDIENTS :

- 2 tomates
- 520 g de raisins secs
- 100 g Semoule de quinoa cuite
- 1 petit de poivron rouge
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge
- 1 cuil. à café de vinaigre aromatisé à l'échalote
- ½ petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petite pincée de Piment de Cayenne
- Du persil
- 5 brins de ciboulette

PRÉPARATION :

Lavez et évidez les tomates.

Placez les raisins dans une tasse et couvrez-les totalement d'eau tiède. Laissez-les gonfler pendant quelques minutes.

Dans un saladier, mélangez la semoule quinoa, les raisins secs égouttés et le poivron lavé, épépiné et coupé en dés.

Mélangez dans une jatte l'huile, le vinaigre, l'oignon pelé et haché, l'ail pelé et écrasé, le piment de Cayenne, le persil et la ciboulette ciselés. Versez sur la semoule. Mélangez bien.

Farcissez les tomates avec la préparation, placez au frais 1h et servez.

BON APPETIT LES CHATS !