

## Ma tomate farcie version 2017



### **Ingrédients pour 6 personnes :**

#### **Pour les tomates :**

3 belles et grosses tomates de Marmande, sel, huile d'olive

#### **Pour le fond de braisage :**

La chair des intérieurs des tomates, 100g de lardons fumés, 1 cuillère de fond de veau en poudre, 1dl de pistou, le jus de cuisson de l'épaule

#### **Pour la farce :**

1 épaule d'agneau, 1 aubergine, 1 courgette verte, 1 courgette jaune, 2 oignons, 1 botte basilic, sauge, 500g de pousses d'épinard, 2 cuillères de parmesan et 1 cuillère de fond de veau en poudre, assaisonnement, huile d'olive

---

#### **La farce :**

Cuire une épaule d'agneau dans une cocotte couverte au four à 160° pendant 2 à 3 heures pour qu'elle soit fondante mais pas sèche. Pour les amateurs de basse température vous pouvez la cuire toute une nuit à 85°.

Couper la chair de l'épaule en dés.

Couper l'aubergine et les courgettes en dés de 5mm. Les cuire avec un peu d'huile d'olive, sel, sucre au four à 180° jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Suer les oignons coupés en dés de 5mm et les faire suer dans un fond d'huile d'olive avec une prise de sel. Ajouter les épinards et les faire suer. Ajouter la chair d'agneau, les aubergines et les courgettes, le fond de veau, les herbes aromatiques hachées et le parmesan.

#### **Les tomates :**

Découper un chapeau dans les tomates et retirer un peu de chair au centre tout en gardant la tomate bien charnue. Les saler légèrement. Hacher grossièrement la chair prélevée et réserver.

Remplir de farce très copieusement chaque tomate de farce en dépassant bien.

Poser le chapeau sur le dessus.

#### **Le fond de braisage :**

Ajouter les lardons et la chair des intérieurs de tomate au jus de braisage de l'épaule.

Mouiller avec ½ litre d'eau mélangée au fond de veau. Cuire 30mn à petits bouillon.

#### **Finition :**

Poser les tomates farcies dans 3 tians (plats de terre cuite provençaux). Arroser d'un filet d'huile d'olive et cuire au four à 180° pendant 30mn. Retirer alors des tians le surplus de gras de cuisson et le remplacer par le fond de braisage. Recuire environ 30mn en arrosant les tomates régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient complètement confites et caramélisées dans leurs sucs.

Servir dans le plat de cuisson 1 tomate pour 2 personnes.