

Tomates

Heirloom



Zébrées, piments, noires, ananas ou cœurs de bœufs...

Autant d'histoires d'amour que de variétés de tomates!

Mi-cuit de Tomates Heirloom

au poulet et fromage de chèvre

4 portions • Préparation : 4 minutes • Cuisson : 10 minutes

- 2 poitrines de poulet cuites
- 45 ml (3 c. à table) d'huile d'olive
- 1/2 branche de romarin
- 1 tomate cœur de bœuf
- 1 tomate zébrée
- 1 buchette (240 g) de fromage frais de chèvre
- 4 feuilles de basilic
- Sel et poivre noir moulu

Trancher les poitrines en biseaux de 1 cm. Faire chauffer légèrement l'huile et le romarin pendant 2 minutes. Réserver. Préchauffer le grill du four (broil). Faire des tranches de tomates de 1 cm (4 par tomate) et les déposer sur une plaque à cuisson. Assaisonner de sel et de poivre. Trancher la buchette en rondelles de 1 cm et en déposer 2 sur chaque tranche de tomate. Passer sous le grill pendant 3-8 minutes. Arroser le poulet d'huile de romarin. Monter en étages : poulet-tomate-fromage. Repasser au four 2 minutes et servir chaud. Décorer d'une feuille de basilic.



Les tomates Heirloom, que l'on pourrait traduire librement par « tomate d'héritage », sont des tomates de semence traditionnelle. Il s'agit donc de variétés anciennes.

Les tomates contiennent du lycopène, un antioxydant qui aiderait à réduire le risque de certains types de cancer.

Multiples utilisations...

- La tomate ananas vous charmera par ses couleurs vives et sa saveur sucrée! Dégustez-la simplement saupoudrée de votre meilleure fleur de sel.
- La tomate noire transformera votre assiette de bocconcini-tomate-basilic. Ravissant!
- La tomate piment est idéale pour préparer de jolies tomates farcies qui ressembleront à s'y méprendre à des poivrons. Variez les garnitures : viande, riz, quinoa ou lentilles...

Valeur nutritive

par 1/2 grosse tomate (85 g)

Teneur	% Valeur quotidienne
Calories 15	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 200 mg	6 %
Glucides 3 g	1 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 2 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	20 %
Calcium	0 %
Fer	2 %
Folate	6 %