

Recette bio : tomates provençales

Aaaaahh les tomates provençales !! Comment résister à ses petites douceurs qui se servent avec un nombre infini de plat ? La tomate provençale c'est la petite touche de couleur dans les plats parfois un peu triste, elle arrive sur l'assiette et donne sa petite touche de gaîté ! On connaît la tomate provençale à base de chapelure classique, mais on peut très bien jouer avec les graines de sésame et de lin pour la rendre encore plus gourmande !

Tomates provençales

- Recette végétalienne
- Recette sans gluten
- Recette sans oeuf



Pour 2 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

[Imprimer la recette !](#)

- 5 tomates rondes (type tomate grappe le principale c'est quelles soient rondes)
- 1 botte de persil ou de coriandre suivant les goûts
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de gomasio
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- huile d'olive
- sel

1. Lavez les tomates, ôtes le pédoncule et couper la en deux transversalement.
2. Saupoudrez de sel l'intérieur des tomates, et retournez-les sur une assiette pendant 15 minutes pour qu'elles dégorgent un peu.
3. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les tomates 1 minute de chaque côté.
4. Disposez dans un plat, face bombée contre le plat.
5. Lavez la botte de persil (ou de coriandre) prélevez les feuilles. Hachez les feuilles avec le gomasio (mélange de sel et de graines de sésame), les gousses d'ail et les graines de lin.
6. Étalez la préparation sur les hauts des tomates. Versez un filet d'huile d'olive dessus, et mettez à four chaud 15minutes thermostat 6 et servez chaud !

Le conseil de Karen

En plus des tomates provencales voir aussi :

[Œufs en bocal à la tomate](#)

[Confiture de tomate verte](#)

[Coulis de tomates](#)