

Tomates Provençales Revisitées

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- Des tomates, peu caloriques en cas de prise de poids.
- Des flocons d'orge, céréale qui comblera votre satiété.

Pour 1 personne

2 tomates
Flocons d'orge précuits
Oignons séchés
Thym
Huile d'olive
Sel, poivre

- Coupez vos tomates en deux.
- Déposez les dans un plat allant au four et saupoudrez-les avec les oignons séchés et le thym. Salez, poivrez.
- Écrasez les flocons d'orge entre vos doigts et parsemez généreusement vos tomates.
- Ajoutez un filet d'huile d'olive et enfournez à four chaud (150°C) pendant 45 minutes.



Dégustez vos tomates avec une salade en accompagnement pour un repas vraiment léger.