

## Fiche recette 13

### Surprise de Tomate à l'Œuf.

*(Plat végétarien)*. Préparation : 5 minutes - Cuisson : 10 minutes



#### Ingrédients pour 4 personnes.

4 tomates fermes et mures, 4 œufs, 1 gousse d'ail, un peu de roquette, un peu de ciboulette, un peu de persil, du sel et du poivre.

#### Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à th. 5, 150 °C. Laver les tomates. En couper le haut et enlever toute la pulpe. Les retourner dans une assiette pour bien les vider et les égoutter. Peler et hacher l'ail. Ciseler ma ciboulette et le persil. Remettre les tomates à l'endroit dans un plat allant au four. Casser délicatement un œuf dans chaque tomate sans crever le jaune. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et les herbes ciselées au dessus de l'œuf. Mettre au four et cuire pendant 10 minutes environ pour que le jaune reste coulant. Disposer une couronne de roquette dans chaque assiette, poser la tomate au milieu, et servir.