

Fiche recette 47

Cœurs de Palmier à la Libanaise.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

250 g de cœurs de palmiers en conserve (une boîte), une boîte de chair de tomates concassées, 20 cl de crème fraîche liquide, 50 g de gruyère râpé, du sel et du poivre.

Réalisation.

Préchauffer le four à 200 ° (Th. 7). Égoutter les cœurs de palmier et les couper en deux (en longueur). Huiler un plat à gratin et y déposer les cœurs de palmiers puis les couvrir de la chair de tomates concassées. Couvrir le tout avec la crème liquide. Saler et poivrer puis saupoudrer de fromage râpé. Porter au four chaude pendant 5 ou 6 minutes puis faire gratiner sous le grill avant de servir bien chaud.