

# TOMATES FARCIES SUR UN LIT DE QUINOA

*4 grosses tomates  
250g de champignons de Paris  
2 tranches de pain de seigle  
200g de quinoa  
1 fenouil émincé  
400ml de bouillon de légumes  
sel - poivre  
2 c. à s. d'huile d'olive*

*Hacher les champignons et les faire revenir dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Évider les tomates et ajouter la chair aux champignons, ainsi que le pain émietté, du sel et du poivre. Passer le tout au mixer et en farcir les tomates. Dans une cocotte en fonte, chauffer l'huile restante et y faire revenir le fenouil émincé pendant 10 à 15 minutes. Déposer ensuite dans la cocotte les tomates, le quinoa et le bouillon de légumes. Porter à ébullition puis laisser mijoter 15 minutes sur feu doux. Servir les tomates sur un lit de quinoa au fenouil.*