

TOMATES A LA PROVENCALE A LA VAPEUR -SANS GLUTEN

Chez Vero
Cuisine



Ingrédients

2 tomates
2 c à soupe de flocons sans gluten (sarrasin, quinoa) mixés
1 gousse d'ail hachée
sel, Espelette
1 c à soupe de persil haché
huile d'olive

Recette

Mélanger les flocons mixés, l'ail, le persil, sel, piment d'Espelette.
couper les tomates en deux. Les placer dans un panier vapeur partie coupée au dessus.
Répartir le mélange de flocons sur les demi tomates.
Cuire à la vapeur 15 mn.
arroser d'huile d'olive au moment de servir.