

TOMATE FARCIE GELEE DE POIS-CHICHES

TOMATE FARCIE GELEE DE POIS-CHICHES est un mix crudité avec la tomate qui est farcie aux pois-chiches, elles-mêmes prises dans une gelée relevée et menthe fraîche. Ce plat frais et consistant, peut être réalisé en 5 minutes avec 10 minutes d'attente pour la gelée .

8 tomates
1 pamplemousse
500 gr pois chiches
2 gr agar agar
10 cl Lait de coco (ou jus d'agrumes)
10 cl vinaigrette



🕒 5 minutes
🔥 1 minute
🍴 4 portions



1. Vider les tomates après avoir coupé le dessus, et jeter les graines et l'eau intérieure.



2. Préparer une vinaigrette, quantité un petit verre. La vinaigrette ajoutée doit être plutôt relevée car la tomate et le pois-chiche sont neutres de goût, limite insipides... tout se joue donc sur les épices/aromates de la gelée. Préparer un verre de liquide pour diluer l'agar agar : ici j'utilise le jus de coco qu'il reste d'un fond de boîte lait de coco. Sinon faire un jus d'orange.



3. Faire chauffer l'agar agar dilué jusqu'à ce que le liquide frissonne, éteindre.



4. Verser la gelée chaude dans un saladier. Ajouter une vinaigrette (ici vinaigrette à la menthe à base d'huile, vinaigre, moutarde, menthe fraîche, sel-poivre)



5. Ici, jus ajouté d'un pamplemousse (facultatif) obtenu lors du taillage de la pulpe en suprême.



6. Ajouter cette préparation avec quelques feuilles de menthe supplémentaires, dans le mixeur, puis mixer une minute pour bien émulsionner le liquide à base : - vinaigrette - jus de coco (ou jus d'agrumes) - jus pamplemousse (reste) - agar agar - menthe



7. Verser la préparation émulsionnée



8. Plonger les pois-chiches égouttées



9. Remplir les tomates avec les



10. S'il reste encore des pois-chiches les mettre dans un ramequin, agrémentées de pamplemousse.



11. Remplir la tomate de pois-chiches généreusement, car elles ne tomberont pas une fois la gelée refroidie.



12. Au bout de quelques minutes au frais, la gelée à pris très vite. on peut couper les tomates en deux sans éparpiller les pois-chiches.



13. Ration par personne : 1 à 2 tomates farcies, selon le menu.