

Tomates farcies au poulet et à l'oignon confit





Les ingrédients

- 4 grosses tomates rondes
- 4 filets de poulet
- 2 oignons
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sucre de canne
- 2 c. à s. de miel liquide
- 1 zeste de citron
- Chapelure

La recette

Etape 1

Dans une poêle, faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive. Ajouter les morceaux de poulet et laisser dorer quelques minutes. Ajouter le sucre et le

Etape 2

Faire caraméliser le tout. Ajouter le citron et un grand verre d'eau. Faire cuire 30 à 40 minutes à couvert sur feu moyen.

Préchauffer le four Th. 7 (200° C).

Vider les tomates avec une cuillère et mettre de la chapelure dans le fond de chaque tomate.

Remplir les tomates avec le poulet. Les mettre dans un plat et arroser d'un filet d'huile d'olive. Cuire 8 à 10 minutes.



