

Tomates farcies au poulet et à l’oignon confit

4 pers 15 mn

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 miel.

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.

Etape 3

Préchauffer le four Th. 7 (200° C).

Etape 4

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

Etape 5

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.