

## TOMATES FARCIES LENTILLES CORAIL ET QUINOA

Pour 8 gourmands

préparation: 15 mn

cuisson: 22 mn

- 1 Oignon
- 2 gousses d'ail
- 8 belles tomates bien rondes
- 200 gr de tomates (fraîches ou en boîte selon la saison)
- 30 gr ou moins d'huile d'olive
- 10 gr de curry en poudre
- 100 gr de quinoa
- 100 gr de lentille corail
- 300 gr de lait de coco
- 1/2 à 1 c à café de sel
- 3 c à soupe de vinaigre de vin
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique



Mettre l'oignon et l'ail dans le bol  
Programmer 5 sec vit 5

Ajouter les tomates (moi je les épluche) programmer 5 sec vit 4 pour juste les concasser  
Racler les parois du bol bien sur, ajouter le curry (2 grosses c à café)  
Programmer 10 mn 100° vit mijotage

Pendant ce temps poser une passoire sur le couvercle de votre Thermomix et pesez le quinoa avec les lentilles.

A la sonnerie, ajouter le lait de noix de coco et le sel, verser le contenu du panier dans le bol, programmer 12 mn sens inverse mijotage

Pendant la cuisson, couper le chapeau des tomates, les évider, et récupérer la pulpe que vous couperez en petits morceaux

quand la cuisson est finie mettre le contenu du bol avec les petits morceaux de pulpe de tomate  
Ajouter 3 c à soupe de vinaigre de vin et une 1 c à soupe de vinaigre balsamique mélanger et remplir les tomates de cette garniture

Servir bien froid en accompagnement d'une grillade