

*Cette recette utilise les grosses tomates de SoulFood Greenhouse. C'est une excellente garniture pour les pâtes, le poisson, le poulet ou une frittata. le gruau de maïs*



*Crédit photo : Jani H. Leuschel Garniture*

## **tomates fondantes rôties au four**

### **Ingrédients :**

- 2 à 4 grosses tomates, évidées, coupées en quartiers moyens
- 1 oignon moyen, coupé en rondelles
- 2 à 3 gousses d'ail, coupées en quatre ou grossièrement hachées
- Sel et poivre au goût
- ½ cuillère à café de sucre
- ½ t de flocons de piment rouge (facultatif)
- 1 cuillère à café d'origan ou d'assaisonnement italien
- 2 T d'huile d'olive ou végétale

### **Instructions :**

1. Lavez-vous soigneusement les mains pendant 20 secondes.
2. Préchauffer le four à 425°F. Tapiser une plaque à pâtisserie à rebords de papier d'aluminium (très large, résistant, si possible).
3. Disposer les quartiers de tomates sur une plaque à pâtisserie et répartir les rondelles d'oignon et l'ail sur le dessus. Assaisonner avec du sel, du poivre rouge ou noir, du sucre

et de l'origan ou de l'assaisonnement italien. Arroser d'huile d'olive.

4. Rôtir pendant 15 minutes et remuer. Continuez à cuire pendant 5 à 10 minutes de plus.

5. Retirer du four et rassembler les bords du papier d'aluminium pour former un bol afin que la sauce forme des flaques au milieu. Verser sur les pâtes ou déposer sur du poulet, du poisson ou des œufs.

✓ *Sert 4 (ou plus)*

✓ *137 calories par portion*

Recettes créées ou adaptées par Jani H. Leuschel, MS, technicienne en nutrition et diététique NDTR, certifiée) qui blogue sur [Food Hall by Jani](#), un site Web proposant des recettes avec des bonus nutritionnels.



Copyright © 2022 Jani H. Leuschel