

TOMATES FARCIES AU THON

Mars 2008 (Révisé en août 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 tomates grappes moyennes
- ★ 1 boîte de thon au naturel (220 g)
- ★ 1 citron jaune non traité (Bio)
- ★ 1 boîte de maïs doux en grain (1/4)
- ★ 12 radis roses
- ★ 2 œufs
- ★ 1 demi-botte de ciboulette
- ★ 1 cœur de batavia
- ★ 16 olives noires dénoyautées
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Casserole, Saladier, Grille, Cuillère parisienne

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 5,30 € (soit 1,33 € par personne)



Recette :

Laver les tomates, les essuyer (garder 1 à 2 cm de tige verte), couper un chapeau du côté du pédoncule et les vider avec une cuillère parisienne (ou une petite cuillère) sans percer la peau. Mettre une pincée de sel dans chaque et les laisser égoutter à l'envers sur une grille. Faire bouillir de l'eau dans une casserole, ajouter le vinaigre et déposer les œufs à température ambiante à l'aide d'une cuillère; laisser cuire à frémissement 10 minutes, les rafraîchir. Égoutter le maïs, égoutter le thon. Ciseler finement la ciboulette. Couper 4 olives en rondelles. Nettoyer les radis, les couper en petits dés de 5 mm de côté.

Dans un saladier, émietter le thon, ajouter le maïs, les dés de radis, les rondelles d'olives, le jus d'un demi-citron, l'huile, les 3/4 de la ciboulette, saler, poivrer et bien mélanger. Remplir les tomates avec cette préparation. Écaler les œufs, les couper en 4. Présenter chaque tomate dans une assiette sur un lit de salade avec son chapeau, entourée de 2 quartiers d'œufs et de 3 olives noires. Parsemer du reste de ciboulette. Servir frais.

Boisson :

Un Rosé du Pays d'Oc servi bien frais. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.