

## Recettes



### Tomates farcies au thon



#### Ingrédients

- Pour 4 personnes  
Equivalence : crudité + ½ part de viande + 1 c. à soupe d'huile
- 4 belles tomates
- 2 boîtes de thon au naturel
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise (60g)
- 1 cuillère à soupe d'échalote coupée surgelée
- 1 cuillère à café de ciboulette coupée surgelée



#### Préparation

- Découper une calotte dans le haut de chaque tomate lavée.
- Evider les tomates à l'aide d'une cuillère à café, saler l'intérieur et les retourner sur une grille afin qu'elles s'égouttent.
- Mélanger le thon égoutté dans un bol avec la mayonnaise, les échalotes et la ciboulette.
- Remplir chaque tomate de ce mélange et les disposer dans un plat garni de feuilles de salade.

