

Tartine de Tomate au Thon et à la Tapenade

Pour 2 personnes :

- **1 grosse tomate type ananas**
- **1 boîte de thon au naturel**
- **2 cuillères à soupe de tapenade noire**
- **1 oignon doux (type Lézignan)**
- **une dizaine d'olives noires dénoyautées**
- **1 cuillère à soupe de câpres**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Dans un bol, ajouter le thon émietté avec la tapenade puis écraser le tout à la fourchette. Assaisonner généreusement en poivre. Réserver.
2. Peler et nettoyer l'oignon puis l'émincer finement. Réserver.
3. Couper grossièrement les olives noires. Réserver.
4. Nettoyer la tomate puis couper des tranches d'1 cm d'épaisseur à partir du bas de celle-ci.
5. Badigeonner les tranches des deux faces à l'aide d'huile d'olive en prenant soin de bien saler et poivrer.
6. Utiliser les chutes de tomate en les coupant en petits dés. Réserver.
7. Sur un grill bien chaud ou dans une poêle bien chaude, déposer les tranches de tomate. Les faire griller 1 minute de chaque côté.
8. Pour le dressage : déposer la tranche de tomate grillée dans une assiette, la tartiner avec la préparation thon/tapenade, parsemer d'oignons émincés.
9. Dans un bol, mélanger le reste d'huile d'olive avec les dés de tomate, les olives noires et les câpres. Saler et poivrer.
10. Répartir la préparation sur les tartines : c'est prêt ! ☐

☐ Ces tartines de tomates fraîches et ultra goûteuses se dégusteront en entrée d'un repas grillades et accompagnées d'un bon vin rosé ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Salade Composée de Lentilles Corail

Pour 6/8 personnes :

- **1 paquet de lentilles corail (500 g)**
- **1 botte de radis**
- **1 boîte de maïs doux**
- **3 tomates**
- **2 boîtes de thon au naturel**
- **1 oignon doux (type Lézignan)**
- **1 petit bouquet de persil**
- **sel, poivre**
- **1 vinaigrette maison (la recette en [cliquant ici !](#))**

1. Faire cuire les lentilles corail pendant une dizaine de minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égoutter puis les laisser refroidir.
2. Laver et émincer finement les radis ainsi que les oignons. Réserver.
3. De même pour les tomates mais à couper en petits dés. Réserver.
4. Égoutter et émietter le thon. Réserver.
5. Dans un saladier verser les lentilles corail froides puis ajouter l'ensemble des ingrédients : oignons et radis émincés, maïs, dés de tomates, thon émietté en finissant par le persil à émincer finement.
6. Terminer en assaisonnant généreusement en sel et en poivre mais également avec la sauce vinaigrette maison ! C'est prêt ! ☐

☐ Cette délicieuse salade se dégustera en entrée ou lors d'un pique-nique en famille ou entre amis. Il est possible de varier à l'infini la composition de celle-ci : libre à vous d'imaginer la suite ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Œufs Mimosa à la Betterave

Pour 6/8 personnes :

- **1 douzaine d'œufs durs (cuisson à l'eau : 15 min)**
- **1 grosse betterave cuite**
- **1 boîte de thon**
- **3 cuillères à soupe de mayonnaise ([recette ici !](#))**
- **1 petit bouquet de ciboulette**

- **sel, poivre**

1. Couper les œufs durs en deux puis ôter les jaunes.
2. Dans un hachoir électrique, ajouter les jaunes d'œufs durs avec le thon émietté et la betterave coupée en morceaux.
3. Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène, bien lisse et onctueux.
4. Verser la préparation dans un saladier, assaisonner généreusement en sel et poivre.
5. Ajouter la mayonnaise puis mélanger à nouveau à l'aide d'une spatule ou d'un fouet.
6. Dresser la préparation dans chacun des blancs à la poche à douille cannelée ou l'aide d'une cuillère à café.
7. Saupoudrer de ciboulette finement ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Après la réalisation de cette recette, mettre les œufs au frais 1h avant la dégustation : ça sera bien meilleur ! ☐

S'il vous reste de la préparation à base de betterave, il est possible de garnir d'autres légumes comme des tomates ou encore des avocats ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Rillettes de Thon Rapide

Pour 6 personnes environ :

- **1 grosse boîte de thon au naturel**
- **140 g de fromage frais type St-Môret®**
- **Le jus d'un demi citron**
- **sel et poivre**

1. Dans un saladier, émietter le thon après l'avoir égoutté.
2. Ajouter le fromage frais, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. A l'aide d'une fourchette, mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
4. Filmer et laisser au frais au minimum 2 heures avec la dégustation : c'est prêt ! ☐

☐ Ces rillettes se dégusteront facilement en apéro entre amis ou bien accompagnées d'une bonne salade.
☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

