

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 gril 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 !

