

... JUSQU'AU DINER

RECETTE du MARDI 12 mai

Tomate farcie au thon et quinoa

INGREDIENTS pour 2 à 3 personnes :

- 6 tomates
- 1 boîte de thon de 200g
- 50 g de quinoa
- 40 g de gruyère
- 40 g de parmesan
- 200 ml d'eau
- 1/2 cuillère à café d'épices bouquet garni
- sel, poivre



PRÉPARATION : (15 mn / Cuisson 35 mn)

- Laver les tomates.
- Couper un chapeau au sommet des tomates et les évider.
- Conserver la pulpe de la tomate et la mixer.
- Saler l'intérieur des tomates et les retourner.
- Faire bouillir les 200 ml d'eau avec le jus du thon et les épices à bouquet garni.
- Ajouter le quinoa et laisser cuire 10 minutes.
- Couvrir puis laisser gonfler le quinoa 5 minutes hors du feu.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Mixer la pulpe de tomate.
- Râper les fromages.
- Dans un saladier, mélanger le quinoa cuit, le thon émietté, 150 g de la pulpe de tomate, la moitié du fromage, le sel et le poivre.
- Remplir les tomates de ce mélange et les dresser dans un plat à gratin.
- Répartir le reste de fromage sur les tomates et les enfourner pendant 20 mn environ.

Astuces et conseils diététiques :

- Le poisson dont le thon est une excellente source de protéines. Il fait partie de la famille des poissons maigres. Il est recommandé de consommer au moins deux fois par semaine du poisson dont une fois un poisson gras (saumon, maquereau, anguille, sardine, hareng).
- Le quinoa est originaire d'Amérique du sud et appartient à la famille des chénopodiacées, tout comme la betterave et les épinards. Source de protéines, le quinoa est intéressant à consommer pour les végétariens. Le quinoa ne contient pas de gluten.



BON APPETIT !