



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Oeufs cocottes de tomates au thon et paprika

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 belles tomates
- 2 œufs frais
- 2 bonnes càs de thon au naturel
- 2 échalotes
- Crème allégée
- Paprika
- Ail, persil
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 180°C. Laver les tomates. Les vider et garder l'intérieur dans un bol. Réserver les coques de tomates dans un plat allant au four. Assaisonner les coques et passer un pinceau imbibé d'huile d'olive.

Dans le bol, ajouter le thon, le paprika, le persil, l'ail, le sel, le poivre et les échalotes coupées finement. Puis mettre une cuillère à soupe de crème et mélanger.

Garnir le fond des coques de tomates d'une cuillère à soupe du mélange de thon et tasser (ou plus selon la taille des tomates). Casser l'œuf par dessus. Ajouter un petit peu de crème dans le blanc. Saupoudrer de persil et de paprika, saler et poivrer.

Enfourner au bain marie pendant 15 minutes tout en surveillant la cuisson des œufs (cela dépend aussi beaucoup du four que l'on utilise).