



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Tartare tomate-thon

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pour le tartare :

- 4 tomates
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour la crème de thon

- 2 petites boîtes de thon au naturel
- 2 petits-suisse 0%
- 1 càc de moutarde
- 1 échalote
- Herbes aromatiques
- Bâtons de surimi pour le décor
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Peler, épépiner et couper les tomates en petits dés.

Ajouter un petit filet d'huile d'olive, de sel et du poivre, mélanger.

Égoutter le thon, puis ajouter les petits suisse, l'échalote coupée très finement, des herbes au choix, la moutarde, du sel et du poivre. Bien mélanger pour avoir une texture un peu crémeuse, (si nécessaire vous pouvez ajouter un peu plus de petit suisse).

Tasser le tartare de tomate au fond d'un rectangle pâtissier à l'aide du poussoir, puis mettre une couche de crème de thon.

Tasser à nouveau, retirer le rectangle.

Décorer avec des bâtonnets de surimi et de la ciboulette et servir aussitôt.