



RECETTE

tartare de thon au citron vert, salade de tomates à la mangue

thierry

présentation: Mettre la salade de tomate au milieu de assiette à l'aide d'un cercle. Disposer une quenelle de tartare à coté. mettre quelques filet de citron vert. servir avec des tranches de brioche toasté ou une tuiles aux olives.

pâte d'olives: 125gr olives noires, 125gr parmesan râpé, 60gr farine, 60gr crème, 1 oeuf, 1 cc sirop d'érable. Mixer les ingrédients, ajouter l'oeuf et la crème en dernier.



- 600 grammes thon
- 3 pieces citron vert
- 50 grammes échalote hachée
- 1 bt coriandre fraîche
- 2 décilitres huile d'olive
- 1 bt basilic
- sel, poivre,
- 1 piece mangue
- 8 tomates

Confectionner le tartare: tailler en petite brunoise le thon, ajouter les échalotes hachées finement, le jus de citron vert, sel, poivre, huile d'olive et la coriandre ciselée.

Émonder les tomates (passer les tomates 10 à 15 seconde dans de l'eau bouillante et les rafraîchir dans de l'eau froide) Tailler les tomates et la mangue en petit dés. Assaisonner avec basilic haché, sel, poivre, jus de citron et huile d'olive.

Par portion (hors produits inconnus): 368 de calories; 28g de graisses (70,7% calories des lipides); 17g de protéines; 9g de glucides 29mg de cholestérol; 42mg de sel. Echanges :0 Céréales (amidon); 2 1/2 Viande maigre; 5 Lipides.

Dates

DC/LD/gb
09/11/01
Rue Neuve 3 – 1003 Lausanne
ecole-club migros
021 / 318 71 00

Se renseigner à l'école-club Migros

CODE
Rue des Moulins 11 – 1800 Vevey
021 / 922 61 71

Ruelle Vautier 10 – 1400 Yverdon
024 / 423 40 69

www.ecole-club.ch
ecole-club@gmvd.migros.ch