

LES PETITES TOMATES FARCIES AU RIZ LONG, ESCALOPE DE THON MARINE, VINAIGRETTE DE TAPENADE

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

- 16 petites tomates à farcir
- 200 g de riz long de Camargue
- 200 g de filet de thon frais
- la chair d'une tomate en dés
- 1 courgette beurre moyenne
- 1 bouquet de ciboulette ciselée
- 2 cuillères à soupe de crème fleurette
- 1 jus de citron
- 50 g d'olives noires
- 1 dl d'huile d'olive
- sel fin, poivre blanc



Progression :

Mondez les tomates en les plongeant dans de l'eau bouillante 20 secondes, les plonger aussitôt dans de l'eau glacée, les ouvrir, conserver le pédoncule, vider l'intérieur, assaisonner, réserver.

Cuire le riz environ 8 minutes dans de l'eau bouillante salée, rafraîchir après cuisson. Taillez dans le filet de thon 12 minis escalopes, les étaler sur un plat, les arroser d'huile d'olive, de quelques gouttes de citron, salez et poivrez, laisser mariner pendant 10 minutes.

Taillez la courgette en tous petits dés, taillez également le reste de thon en petits dés. Dans un récipient, mélangez le riz, les dés de courgettes, les dés de thon, la tomate en dés, la crème, la ciboulette ciselée, l'huile d'olive, un trait de citron.

Remplir les tomates, les refermer. Délayez la tapenade avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un demi citron, 3 cuillères à soupe d'eau.

Disposez les escalopes sur les assiettes, poser dessus les tomates, au centre la salade de riz restant, napper de vinaigrette.