

TOMATES FARCIES AU SARRASIN

Mercredi 13 Juin 2018

Très intéressant le sarrasin pour son indice glycémique bas

Tomates farcies au sarrasin pour 2 personnes et 5pp-5 sp vert
-4spl bleu- 2 spv violet par part

- 2 grosses tomates*
- 40 g de grains de sarrasin crus*
- 1 œuf moyen *
- 50 g de thon au naturel en boîte*
- ciboulette*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- vinaigre
- sel poivre
- 2 olives noires

Couper le haut des tomates et les évider. Saupoudrer d'un peu de sel et les retourner sur une assiette pour les faire dégorger

Cuire le sarrasin préalablement lavé dans 2 volumes d'eau salée et à couvert pendant 15 minutes. Il doit avoir absorbé pratiquement tout le liquide. Le laisser refroidir

Cuire l'œuf en omelette et la couper en petits morceaux

Mélanger ensemble le sarrasin égoutté, le thon émietté, les morceaux d'omelette, la ciboulette émincée

Préparer la vinaigrette (sel poivre vinaigre huile un peu

d'eau gazeuse) et la verser dans la préparation précédente.
Bien mélanger

Farcir les tomates ,les décorer d'une olive noire et servir
frais



Pour le repas du soir : tomate farcie au sarrasin (5pp-4spl)
-30 g de gruyère allégée (2pp-2 sp)-30 g de pain de seigle
intégral (2pp-2 sp)-salade de fruits maison (0pp-0 sp). Total:
9pp-8spl

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog: cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés