

TOMATES FARCIES COLIN AVOCAT

Jeudi 13 Avril 2017

Pour utiliser des restes :



Tomates farcies colin avocat pour 2 personnes et 3pp- 3 sp
-2spl par part

- 4 petites tomates *
- 100 g de colin cuit au court bouillon *
- 50 g de chair d'avocat
- 1 œuf dur moyen*

-2 olives noires

-2 cuillérées à café de jus de citron

-2 cuillérées à café de crème à 4 %

-sel poivre blanc

Vider les tomates de leur pulpe, les saler très légèrement et les retourner sur une grille posée sur une assiette pendant une bonne heure

Mixer ensemble le colin, l'œuf, l'avocat avec le jus de citron et la crème. Assaisonner.

Essuyer les tomates et les fourrer avec la farce

Les décorer d'1/2 olive noire

Garder au frais

Pour le repas : tomates farcies colin avocat (3pp- 3 sp-2 spl)
– 30 g de merzer (2pp- 2 sp)- 30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) -100 g de salade de fruits maison (0pp- 0 sp). Total : 7pp- 7 sp -6spl)

Très bon jeudi