



Phase : **Attaque**

Type: **Plat**

Recette: **Tomate farcie au thon**

## Calories

285 par personne

## Préparation

10 min

## Cuisson

00 min

## Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 grosse tomate «coeur de boeuf» vidée (+/- 400 g poids brut)
- 1 boîte de thon au naturel égouttée (150 g poids net égoutté)
- 1 cs bombée de fromage frais light
- 1 cs bombée de ketchup
- 1 cs de moutarde
- 1/2 citron pressé
- 1 poignée de coriandre
- 1 poignée de roquette
- poivre, sel

## Préparation

1. Mélanger le thon avec le fromage frais, le ketchup, la moutarde, le jus de citron, la coriandre et le poivre.
2. Poivrer et saler l'intérieur de la tomate.
3. Farçir la tomate et la dresser sur assiette avec la roquette.