

Entrées froides aux légumes

Tomates farcies froides au thon



53 min **40 min** **13 min** **0** **274**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les tomates farcies

4 Tomate(s)
 100 g **Riz Blanc**
 150 g **Thon au naturel**
 1 **Oignon(s)**
 1 **Beurre**
 1 **Citron(s)**
 50 g **Mayonnaise**
 1 botte(s) **Cerfeuil**
 1 botte(s) **Ciboulette**
 4 **Olives noires**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Glaçon(s)**

Étape 1

Préparation du riz

- 1 Éplucher l'oignon avec un couteau d'office puis le couper en deux.
- 2 Émincer l'oignon avec un couteau éminceur puis réserver dans un bol.
- 3 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 4 Faire fondre du beurre dans une casserole allant au four sur feu vif.
- 5 Lorsque le beurre mousse, verser l'oignon émincé dans la casserole et le faire revenir quelques minutes.
- 6 Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il devienne nacré.
- 7 Une fois nacré, mouiller le riz avec une fois et demi sa quantité en eau.
- 8 Couvrir le riz avec du papier sulfurisé taillé en disque adapté à la taille de la casserole. Trouer le centre à l'aide de ciseaux pour faire une cheminée.
- 9 Déposer la casserole dans le four et le laisser cuire pendant 10 à 20 minutes à 160°C (Th.5).
- 10 Vérifier la cuisson du riz, il ne doit plus y avoir d'eau. Sortir le riz du four et le laisser refroidir.

Étape 2

Préparation des tomates farcies

- 1 Porter de l'eau à ébullition dans une casserole sur feu vif.
- 2 A ébullition, plonger les tomates une à une dans l'eau avec une écumoire.
- 3 Après environ 20 secondes, transvaser les tomates dans un saladier d'eau glacée. Vérifier que la peau s'enlève facilement.
- 4 Éplucher les tomates avec un couteau d'office et les réserver sur une assiette.
- 5 Couper le chapeau des tomates puis réaliser une découpe à leur base pour qu'elles tiennent droites.
- 6 A l'aide d'une cuillère à racine, enlever la chair des tomates et la réserver dans un bol.
- 7 Assaisonner l'intérieur des tomates avec du sel puis les retourner sur du papier absorbant pour qu'elles perdent leur eau.
- 8 Couper les extrémités du citron avec un couteau d'office puis le peler à vif.
- 9 Prélever les segments du citron au-dessus d'un bol puis les couper en dés en veillant à enlever les pépins. Réserver dans un bol.
- 10 Ciseler la ciboulette avec un couteau éminceur puis la réserver dans un bol.
- 11 Effeuille le cerfeuil puis ciseler les feuilles avec un couteau éminceur et réserver avec la ciboulette.
- 12 Avec un dénoyauteur, ôter les noyaux des olives et les réserver dans un bol.

Étape 3

Dressage

- 1 Dans un saladier, déposer le riz, la chair des tomates, le thon, les dés et le jus du citron, la mayonnaise et les herbes.
- 2 Mélanger avec une cuillère à soupe et rectifier l'assaisonnement en sel, en poivre et en citron si besoin. Mélanger.
- 3 Retourner les tomates et poivrer l'intérieur avant de les remplir de farce.
- 4 Remettre les chapeaux des tomates et les dresser sur une assiette. Décorer avec quelques brins d'herbes, des olives noires et servir.