

Fraîcheur de Menton en tomates



6 personnes

10 min préparation

10 à 12 min cuisson

Les ingrédients

2 boîtes de 80 g d'Émietté de Maquereau au citron de Menton la belle-iloise
2 carottes (environ 150 g)
6 grosses tomates
60 g de quinoa
1/2 jus d'un petit citron (de Menton encore meilleur !)
Quelques brins de ciboulette

Les étapes

- 1- Cuire le quinoa à l'eau salée 10 à 12 min. Puis, l'égoutter et rafraîchir sous l'eau froide
- 2- Mélanger dans un saladier, le quinoa bien égoutté avec les carottes râpées, la ciboulette hachée et le jus de citron
- 3- Ajouter l'émietté de maquereau et mélanger délicatement
- 4- Couper les tomates en 2 et les évider
- 5- Farcir les tomates avec la préparation et réserver au frais 30 minutes minimum
- 6- Avant de servir, décorer avec quelques tiges de ciboulette et rondelles de citron