



5 FRUITS / LÉGUMES PAR JOUR

Comment respecter les recommandations nutritionnelles qui vous sont répétées à longueur de journée sans trop vous prendre la tête? Rien de plus facile grâce à ce minimenu astucieux composé pour vous par la rédaction.

ENTRÉE

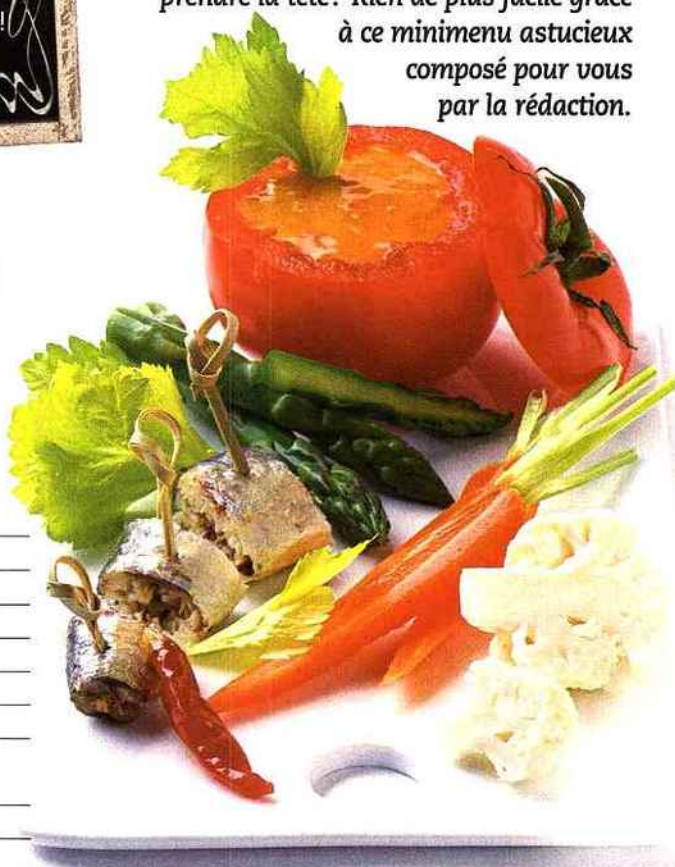
La tomate phare

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 15 MINUTES

- 4 grosses tomates Cœur de bœuf • ½ chou-fleur
- 8 carottes nouvelles avec fanes • 8 pointes d'asperges vertes
- 2 branches de céleri
- 1 boîte de thon • 2 boîtes de sardines au piment
- **Connétable** • 1 jaune d'œuf
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de moutarde forte • sel et poivre



1 Déposez dans un saladier le jaune d'œuf à température ambiante. Ajoutez la moutarde puis, au fouet, montez énergiquement le tout en mayonnaise, en versant l'huile d'olive en filet. Lorsque le mélange est bien ferme, salez et poivrez.

2 Ajoutez à la mayonnaise le thon préalablement égoutté et émietté à la fourchette. Réservez.

3 Lavez les tomates et coupez-les au sommet de façon à former un « chapeau ». Évidez le reste à la cuillère. Lavez et pelez les carottes en prenant

garde de conserver un tout petit morceau de fane. Épluchez, grattez et lavez le céleri. Découpez le chou-fleur en petites fleurettes. Cuisez les asperges à l'eau bouillante salée, sans oublier de les rafraîchir afin qu'elles restent bien vertes.

4 Garnissez le fond des tomates de mayonnaise au thon. Placez chacune sur une assiette et disposez autour les sardines détaillées en morceaux, des petites carottes, des pointes d'asperges, des branches de céleri, des fleurettes de chou-fleur. Décorez avec un « chapeau » de tomate.