

RECETTE ÉQUILIBRE DU MOIS D'AOÛT

TOMATES FARCIES À LA TRUITE FUMÉE ET AU FROMAGE FRAIS

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 tomates Rose de Berne
- 100 g de fromage frais, type Philadelphia
- 2 filets de truite fumée (d'env. 100 g chacun)
- 1 grosse échalote
- 3 brins d'aneth
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation:

Laver les tomates, couper leur chapeau, les évider avec une petite cuillère et réserver.

Eplucher et ciseler l'échalote.

Laver l'aneth et ciseler les brins.

Couper les filets de truite en petit dés.

Dans un bol, écraser le fromage frais avec une fourchette.

Ajouter les dés de truite, l'échalote, l'aneth et l'huile d'olive.

Assaisonner et mélanger.

Farcir les tomates avec ce mélange puis les couvrir avec leur chapeau.

Servir immédiatement et accompagner de pommes de terre au four, de pain croustillant ou encore d'un velouté froid aux pois chiches.

