DYNAFORM

Programme Alimentaire Personnalisé

TABOULÉ DE THON À LA MAROCAINE, TIRAMISU AUX FRAMBOISES

20 min | 10 min | 1 pers.

RÉALISÉ PAR

Laurence Dalon

Préparation du taboulé: le jour avant ou le matin pour le soir.
Pour le tiramisu il vaut mieux le faire le jour même. Il sera plus croquant!

INGRÉDIENTS

- Entre 50-70gr de semoule à couscous
- 100gr de thon au naturel (à l'eau)
- 2 tomates pelées
- 2 tomates séchées
- Un peu d'échalote
- Quelques feuilles de menthe et de coriandre
- Un peu d'huile d'olive
- Un peu de jus de citron
- Sel, poivre

Dessert pour une personne:

- 100gr de framboise
- 2 cuillère à soupe de sucre ou d'édulcorant naturel
- 1 oeuf
- 50 gr de mascarpone
- 2 – 3 pellerines
- Sel

ASTUCES DU CHEF

On peut très bien remplacer le thon, par des sardines, des hanchois, de la truite fumée ou des crevettes.
Il est aussi possible de mettre d'autres légumes comme des concombres, des poivrons.
Et si l'on aime pas le mélange menthe coriandre, on peut très bien utiliser de la ciboulette et du persil.

Dessert:

On peut faire la même préparation avec d'autre fruits de saison (myrtille, mûre, pêche, etc).
Pour le sucre, vous pouvez utiliser un édulcorant artificiel ou naturel, comme du Xylitol, de l'Agave ou du Stevia.

MARCHE À SUIVRE

Placer la semoule dans un saladier, ajouter les tomates pelées grossièrement écrasées, les tomates sechées coupées en petits morceaux.

Hacher l'échalote, les herbes et les incorporer. Verser l'huile d'olive et le jus de citron. Saler et poivrer.

Bien mélanger puis couvrir et laisser tirer au frais quelques heures.

Avant de servir, ajouter le thon, mélanger et à table!

Dessert :

Mettre dans une casserole quelques framboises et un peu de sucre et faire chauffer légèrement pour en faire un sirop.

Séparer le blanc du jaune de l'oeuf. monter le blanc en neige avec une pincée de sel. ajouter 1 cuillère de sucre tout en continuant à battre jusqu'à ce qu'il devienne brillant.

Fouetter le jaune avec le sucre restant, ajouter le mascarpone, puis incorporer doucement le blanc en neige en mélangeant de bas en haut.

Passer les biscuits dans le sirop.

Alterner les couches de biscuits imbibés, de framboises fraiches et de crême.