DYNAFORM

Programme Alimentaire Personnalisé

CITRON FARCI AU THON, RIZ SAUVAGE (OU MAÏS) ET FIGUES AU MIEL

10 - 15 min

1 pers.

RÉALISÉ PAR

Par le Club des Gourmands

Des plats typiquement de saison chaude! Sauf le dessert qui peut très bien accompagner un repas d'hiver.

INGRÉDIENTS

- 1 citron non traité
- 1 oeuf
- 80 g de thon au naturel
- 4 olives noires
- 1 cuillière à dessert de capre
- 1 cuillière à dessert de mayonnaise allégée
- 1 cuillière à café de crème 25%
- 1 cuillière à café de basilic ciselé
- Sel et piment de Cayenne
- 50-70g de riz sauvage
- Ou 100g de maïs en boite
- 150 g de tomate
- Basilic
- 1-2 oignon blanc

Dessert :

- 100-150g de figue
- Le jus d'une petite orange
- 1 cuillière à dessert de miel
- Une pincée de cannelle

ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez aussi remplacer le riz par un peu de maïs.
Il est possible de cuire le riz et l'œuf dans la même eau.
On peut très bien aussi ne pas mettre de crème ou de mayonnaise pour rendre le plat plus léger.
Il est aussi possible de remplacer le persil par du basilic.

Pour que les légumes restent verts , il faut les cuire dans de l'eau très, très salée. Une fois cuits, les passer à grande eau froide pour retirer le sel.
(il ne pénètre pas dans le légume, c'est promis!)

MARCHE À SUIVRE

Cuire le riz.

Faire durcir l'oeuf 10 minutes à l'eau bouillante. Laisser refroidir, peler, puis l'écraser à la fourchette.

Conservez une olive pour le décor, dénoyauter les autres et les hacher.

Laver et brosser le citron sous un filet d'eau froide.
Trancher légèrement la base ronde pour pouvoir le poser debout et couper un couvercle dans la partie supérieure. Creuser avec une cuillère et réserver la chair, en enlevant les petites membranes.

Égoutter le thon. L'émietter à la fourchette dans un saladier.
Ajouter la pulpe du citron, les câpres et les olives, la mayonnaise, la crème fraîche, le basilic, du sel et une pointe de cayenne, puis remuer pour lier l'ensemble.

Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Remplir la coque du citron de ce mélange en formant un petit dôme, décorer d'une olive et mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Salade de tomate :

Préparer une salade de tomate à votre convenance.

On peut y mettre du basilic, des petites oigons frais, de la laitue.
Mais on peut aussi faire un mélange avec des haricots frais.

Dessert :

Laver le figues. les placer dans une casserole, arroser avec le jus d'orange, le miel et la cannelle.

Cuire le tout à feu doux pendant 30 min environ.

Retirer et disposer les figues dans un plat creu. faire réduire le jus jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.
Le verser sur les fruits et servir.

Dessert:
On peut très bien aussi les servir chaudes et les accompagner d'une boule de glace ou de sorbet (vanille, noisette, amande, etc.)