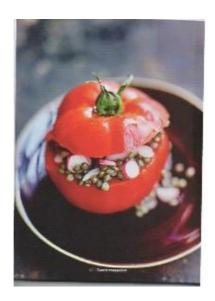
## Tomate farcie à la salade de lentilles et aux radis





Préparation 20 mn – cuisson 30 mn.

Pour 4 personnes, il vous faut : 4 grosses tomates -200 g de lentilles vertes -1,5 l de bouillon de légume ou de cube -16 radis -2 échalotes - persil -1 CS de vinaigre -1 CS d'huile d'olive-1 Cc de moutarde.

- 1 Faire cuire les lentilles 30 mn dans le bouillon. Egoutter et laisser refroidir.
- 2 Rincer les tomates sous l'eau froide. Couper un chapeau à chaque tomate. Creuser les tomates et récupérer la chair. La couper en petits dés et la mélanger aux lentilles.
- **3** Laver les radis, couper les fanes et les radicelles. Couper les radis en rondelles. Les ajouter aux lentilles. Laver et ciseler le persil. L'ajouter également, ainsi que les échalotes hachées.
- **4** Préparer la vinaigrette : dans un bol, verser le vinaigre et ajouter la moutarde. Emulsionner avec l'huile. Saler et poivrer. Ajouter la vinaigrette aux lentilles. Mélanger.
- 5 Farcir les tomates de salade de lentilles. Remettre un chapeau à chaque tomate.

Servir frais.

Bon appétit

## Menu rafraichissant de Martine



## Salade d'artichaut A la tomate

Préparation 15 mn – réfrigération 30 mn.

Pour 4 personnes, il vous faut : 500 g de fonds d'artichaut en boite ou pot en verre -3 CS de jus de citron -2 tomates -1 CS de moutarde -2 cc d'huile d'olive -1 yaourt nature -1 cc de ciboulette -1 laitue -1 kiwi -1 sel et poivre.

- 1 Egoutter les fonds d'artichaut. Les réserver.
- 2 Couper les tomates en petits dés. Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile, le yaourt et la ciboulette. Y ajouter les dés de tomate et 1 CS de jus de citron. Saler et poivrer.
- **3** Détailler les fonds d'artichaut en grosses lamelles et les mettre sur une assiette de service. Napper les de la préparation ci-dessus et remuer délicatement. Réserver au frais 30 mn
- **4** Pour servir, tapissez 4 coupelles de deux feuilles de laitue et y répartir la salade d'artichaut. Décorer de rondelles de kiwi.

**Bon appétit** 

Avril 2018