



## *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**



## **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 – ½ yaourt nature – 1 cc de ciboulette – laitue – 1 kiwi – 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**