

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 8 petites tomates bien fermes.
- 1 petite boîte de thon à l'huile.
- 1 paquet de macédoine de légumes surgelée (450 g environ).
- 2 œufs.
- 1 cuillerée à café de moutarde.
- 15 cl d'huile.
- 1 cuillerée à soupe de fines herbes hachées (cerfeuil, estragon, persil).
- 1 oignon.
- 1 citron.
- Quelques branches de persil pour le décor.
- Sel et poivre du moulin.

### LA RECETTE

1. Mettez de l'eau salée à chauffer. Dès qu'elle bout, plongez-y la macédoine de légumes surgelée afin de la faire cuire. Respectez le temps indiqué sur l'emballage.

2. Lavez les tomates et, à l'aide d'un couteau bien tranchant, coupez un chapeau aux 3/4 de leur hauteur, du côté du pédoncule. Videz les tomates, puis salez légèrement l'intérieur. Retournez-les sur une grande assiette et laissez-les égoutter au frais, dans le bas du réfrigérateur.

3. Mettez l'un des œufs à durcir en le déposant dans une petite casserole d'eau froide. Comptez 8 minutes à partir de l'ébullition.

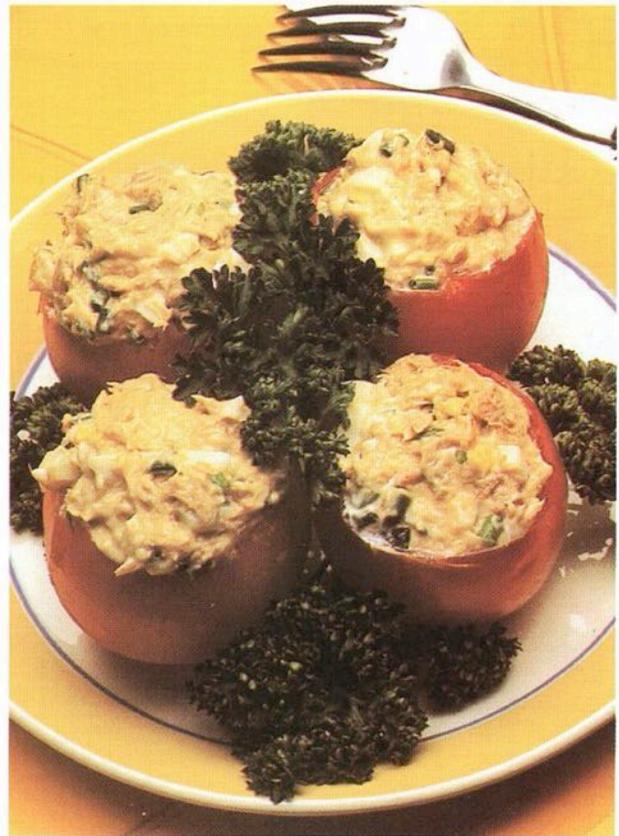
4. Pendant ce temps, séparez le jaune du blanc de l'autre œuf. Déposez le jaune au fond d'un bol. Poivrez-le légèrement. Ajoutez la moutarde et commencez à battre le jaune en ajoutant l'huile goutte à goutte. Fouettez le mélange jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise bien ferme. Ajoutez 1 cuillerée à café de jus de citron à la fin.

5. Égouttez la macédoine de légumes et passez-la sous le robinet d'eau froide afin de la rafraîchir. Mettez-la dans le réfrigérateur pendant quelques minutes.

6. Écalez l'œuf dur et mettez-le dans une terrine. Coupez-le grossièrement. Épluchez l'oignon et hachez-le finement. Ajoutez-le à l'œuf dur.

7. Ouvrez la boîte de thon à l'huile. Émiettez-le s'il est entier et ajoutez-le à l'œuf dur et à l'oignon. Mélangez sans insister.

8. Ajoutez alors la mayonnaise au contenu de la terrine, puis la macédoine de légumes refroidie.



Incorporez la cuillerée à soupe d'herbes hachées et mélangez bien.

9. Sortez les tomates du réfrigérateur. Remplissez chacune du mélange de la terrine en formant un petit dôme sur le dessus de chaque tomate.

10. Disposez les tomates à la monégasque sur un plat de service et décorez-le avec les bouquets de persil. Gardez au frais avant de servir.

### LES CONSEILS DU CHEF

*Une boîte de conserve de macédoine de légumes au naturel vous fera gagner du temps, de la mayonnaise toute prête également.*

*S'il vous reste de la préparation (légumes, thon et mayonnaise), placez-la au centre du plat de service et entourez-la des tomates à la monégasque.*

### LES VINS OU LES BOISSONS



Un vin rosé de Provence.



Recette française



Pour tous les jours



Temps de préparation



Temps de cuisson



Degré de facilité



Dépense à prévoir



Valeur diététique