

## Duos de concombres et tomates farcis à la crème de thon aux petits suisses



Pour 2 concombres + 2 tomates ou 1 concombre + 6 tomates

Préparation : 15 minutes

Repos : 30 minutes

- 2 concombres
- 2 grosses tomates
- 2 petits suisses 0 % de MG
- 1 boîte de thon
- 1 petite boîte de maïs
- 2 c à soupe de jus de citron
- 1 c à café de moutarde
- Sel, poivre
- Coriandre, ciboulette (à votre goût)
- Quelques tomates cerises pour la déco

Lavez le ou les concombres et les tomates.

Épluchez le concombre avec un économe en gardant de la peau une fois sur deux. Coupez le concombre en deux portions puis ensuite en 5 portions pour avoir des tronçons d'environ 2,5 cm. Creusez l'intérieur avec une petite cuillère, salez le fond de chaque tronçon et retournez-les sur une assiette et laissez dégorger minimum 30 minutes.

Coupez le haut de la tomate en conservant le chapeau. Evidez-la à l'aide d'une cuillère, salez le fond et retournez sur une assiette pour les laisser dégorger 30 minutes comme pour les concombres.

Pendant ce temps, préparez la crème en mélangeant les petits suisses, le thon, le citron, le maïs et les herbes aromatiques que vous souhaitez (coriandre, ciboulette...), salez et poivrez.

Remplissez les légumes de cette crème et conservez au frais jusqu'au moment de servir.

Décorez les portions de concombre avec une demi tomate cerise ou des olives noires.