Fraîcheur de Menton en tomates





6 personnes | 10 min préparation | 10 à 12 min cuisson

Les ingrédients

2 boîtes de 80 g d'Émietté de Maquereau au citron de Menton la belle-iloise
2 carottes (environ 150 g)
6 grosses tomates
60 g de quinoa
Le jus d'un petit citron
Quelques brins de ciboulette

Les étapes

1- Cuire le quinoa à l'eau salée 10 à 12 min. Puis, l'égoutter et rafraîchir sous l'eau froide
2- Râper les carottes, hacher la ciboulette et mélanger dans un saladier avec le quinoa bien égoutté et le jus de citron
3- Ajouter l'Émietté de Maquereau et mélanger délicatement
4- Couper les tomates en 2 et les évider
5- Farcir les tomates avec la préparation et réserver au frais 30 minutes minimum
6- Avant de servir, décorer avec quelques tiges de ciboulette et rondelles de citron