

Tomates farcies aux sardines

Préparation : 20 m.

Pour 4 personnes.

4 grosses tomates bien fermes, 1 boîte de sardines à l'huile d'olive, 100 g de maïs en grains cuit au naturel, 1 dizaine de petits radis, 1 botte de ciboulette.

La sauce : 1 c à café bombée de moutarde forte de Dijon, 1 c à soupe bombée de crème fraîche épaisse, sel, poivre moulu.

Laver les tomates. Découper un chapeau à chacune. Retirer les graines. Les évider ensuite avec une petite cuillère. Découper la pulpe en petits dés et la réserver. Saler l'intérieur des tomates, puis les retourner sur une grille pour les égoutter soigneusement.

Ouvrir la boîte de sardines et les égoutter. Egoutter aussi le maïs. Laver les radis, les découper en rondelles. Ciseler finement la ciboulette. Retirer les arêtes des sardines, découper la chair en petits morceaux. Dans le fond d'un saladier, mélanger la crème avec la moutarde. Saler, poivrer. Puis ajouter le maïs, les radis, la pulpe des tomates, la ciboulette et la chair des sardines. Mélanger.

Retourner les tomates et éponger l'intérieur à l'aide d'un papier absorbant. Les garnir avec la préparation en tassant bien. Remettre les couvercles et envelopper chaque tomate dans une feuille d'alu ménager pour les transporter facilement.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.