# TOMATES FARCIES AU RILLETTES DE MAQUEREAU

**Ingrédients (pour 6 personnes, en entrée)**

- 6 tomates moyennes
- 3 filets de maquereaux fumés ou de sardines à l'huile d'olive
- 1 aubergine moyenne
- 300g de jeunes pousses d'épinards
- 2 échalotes
- 1 c.àc. de graines de cumin ou fenouil ou anis selon les goûts
- 1 citron
- 1 c.às. d'huile Kousmi'life ou de tournesol (Ph. Vigean)
- 2 c.às. de noix
- 2 brins de persil
- 1 gousse d'ail
- 3 brins de coriandre
- graines de lin fraîchement broyées
- vinaigre de pommes ou cidre bio
- sel marin, poivre
- facultatif : fleurs séchées, graines germées

**Préparation**

Couper l'aubergine en quatre dans la longueur, et faire cuire les morceaux 10-15 min. au panier vapeur. Egoutter et presser les morceaux dans un torchon.

Faire une incision autour du pédoncule des tomates, les plonger brièvement dans l'eau bouillante puis l'eau froide. Les égoutter et les peler. Découper un chapeau puis les vider sans percer la chair. Peler et ciseler les échalotes. Peler un citron à vif et le couper en cubes.

Hacher grossièrement les filets de maquereaux ou de sardines avec l'aubergine, les échalotes et le citron. Saler, poivrer. Ajouter la coriandre hachée et mélanger pour obtenir une farce homogène.

Remplir les tomates avec la préparation, poser une feuille de coriandre dessus et remettre les chapeaux. Réserver au frais.

Juste avant de servir, faire la sauce avec l'ail haché, le persil, le vinaigre et l'huile. Dans un saladier, verser la sauce à salade sur les pousses d'épinards et mélanger avec les noix et les graines de lin fraîchement broyées.

Dresser les assiettes avec un lit de salade de pousses d'épinards et la tomate farcie au centre de l'assiette.

A volonté, décorez de fleurs séchées et/ou graines germées.

*Bon appétit !*

Nathalie Sauthier, Conseillère en nutrition et santé, Centre Médical Kousmine,
Rue de la Madeleine 39, 1800 Vevey, Tél. 079 674 62 25, e-mail : nathalie.sauthier@nutritionsante.ch