



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Courgettes farcies au thon .



© Manou / cuisine-plaisirs

*Ingrédients pour 1 personne :*

*Pour la garniture :*

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 petite courgette
- 1 tomate
- Basilic, persil, ciboulette

*Pour la vinaigrette :*

- 1 c.à.s de vinaigre
- 2 c.à.s d'huile
- Curry
- Sel et poivre

- Découper la courgette dans le sens de la longueur de telle sorte à avoir 2/3 de courgette à farcir
- Oter les graines et faire cuire 8 min à la vapeur au micro ondes, puis laisser refroidir
- Laver et évider la tomate. Couper la chair en petits dés
- Mélanger le thon, la ciboulette, le basilic, les dés de tomates et les pignons de pin
- Faire une vinaigrette en disposant le sel, le poivre et le curry dans un bol
- Rajouter le vinaigre puis l'huile, mélanger l'ensemble et assaisonner la courgette garnie de la préparation



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs