

# RECETTE

## TIMBALES DE THON ET D'AVOCAT A LA TOMATE

Famille Recette

Entrées Froides

Proposée par :

Régine

### Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Thon	VPO	200				
2 Tomates	LV					3
3 Avocat	LV					1
4 Citron	Assais.					1
5 Huile d'Olive	MG			1		
6 Ciboulette	Assais.					
7 Gouttes de Tabasco	Assais.					3
8 Sel						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

( CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café )

[Consulter le fichier Equivalences](#)

### Savoir-Faire

Ebouillanter les tomates 1 min, passer sous l'eau froide, peler et épépiner. Hacher les tomates, les assaisonner avec 1 càc d'huile d'olive et la ciboulette ciselée. Egoutter le thon, émietter, incorporer l'avocat en purée, le jus de citron, 1 c à c d'huile, le sel et le tabasco. Répartir les tomates dans 4 verres, ajouter le mélange thon, tasser délicatement et mettre au frais 1 h. Démouler en passant la lame d'un couteau. Décorer de ciboulette.

### Coup de Patte du Chef

### Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.