

# Tomates à la coque, mouillettes de concombre

## Ingrédients :

- 4 tomates allongées de taille moyenne
- 1 concombre
- 125 de guacamole
- 100 g de thon en boîte au naturel
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 jus de citron
- 1 tige d'estragon (soit 6 à 7 feuilles)



## Les étapes

- Taillez légèrement une des extrémités des tomates pour qu'elles tiennent debout, coupez l'autre extrémité plus largement et videz-les.
- Mixez la chair d'une tomate avec le thon, le jus de citron, le cumin, du sel et du poivre.
- Remplissez deux tomates avec cette mousse de thon.
- Epluchez un tiers du concombre, retirez les graines et coupez la chair en petits cubes.
- Mélangez-les avec le guacamole et les feuilles d'estragon finement ciselées.
- Remplissez les deux autres tomates avec cette farce.
- Epluchez le reste du concombre et taillez douze mouillettes de dix centimètres.
- Retirez les graines, assaisonnez légèrement de fleur de sel et servez-les avec les tomates farcies.
- Ne jetez pas la pulpe des tomates ! Réalisez une soupe légère et glacée en la mixant avec du concombre et des poivrons

Sources : <https://www.magazine-avantages.fr/>, tomates-a-la-coque-mouillettes-de-concombre