

Recettes express pour un été gourmand !

Avec les beaux jours, on aspire aux déjeuners sur l'herbe et aux dîners informels, en famille ou entre amis. Quatre idées de plats nomades et néanmoins équilibrés.

Texte et recettes : Florence Daine, diététicienne. Photos : Hugues Hervé.



Dénicher un en-cas nutritionnellement irréprochable au parc ou à la plage, une mission qui relève souvent du défi. Entre le sandwich-mayo-frites qui reste tout l'après-midi sur l'estomac et la salade verte qui, elle, ne tient pas longtemps au corps, pas toujours simple de se nourrir convenablement à l'heure estivale. Quant aux apéros dinatoires qui balancent entre cacahuètes et saucisse sèche, ils plombent sérieusement l'équilibre ! Bref autant anticiper et varier les plaisirs maison... et de saison. Tomates,

courgettes, aubergines, haricots verts, poivrons, concombres, abricots, pêches, melons : l'été, les étals regorgent d'excellents produits. Jusqu'à ce fromage de chèvre frais qui remplacera avantageusement l'emmental, ou cette cancoillotte qui fera une délicieuse sauce. Crus ou cuits, en salade ou en tarte, c'est à un été gourmand que nous vous convions. Et si vous ne voulez pas vous retrouver cerné par d'indésirables invités, pensez à investir dans une glacière ou un sac isotherme. Car l'été est aussi la saison favorite des microbes !

Tartines au thon



- Pour 4 personnes :**
- 1 grande boîte (265 g) de thon germon ou albacore au naturel
 - 500 g de tomates
 - 2 échalotes
 - 1 petit poivron rouge
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1/4 cuillère à café de piment doux
 - 1 cuillère à soupe de persil haché (frais ou surgelé)
 - Poivre
 - 4 grandes tranches de pain de campagne

- Lavez les tomates, passez-les sous l'eau chaude de façon à pouvoir les peler. Otez leur partie centrale fibreuse et coupez-les en quartiers.
- Lavez le poivron, coupez-le en quatre. Otez ses parties blanchâtres intérieures et détaillez-le en très petits dés.
- Pelez et émincez les échalotes.
- Dans une casserole, faites dorer les échalotes et le poivron avec l'huile d'olive. Ajoutez les tomates, le poivre et le piment.
- Laissez mijoter à couvert sur feu doux pendant vingt minutes. Surveillez, ajoutez un peu d'eau le cas échéant.
- Egouttez le thon, placez-le dans un mixer. Ajoutez le coulis de poivron, et mixez le tout grossièrement.
- Grillez les tranches de pain. Tartinez de hachis de thon, saupoudrez de persil et servez aussitôt.
- **Par personne :** 280 kcal, 20 g de protéines, 8 g de lipides (graisses), 32 g de glucides (sucres).

Astuce

De quoi changer du thon en salade. Dans ces proportions, cette recette constitue un plat complet, à agrémenter par exemple d'une salade verte, d'un laitage et d'un fruit. On peut aussi s'en inspirer pour un apéritif sain, en divisant les tartines en mini-toasts.