

## CROUSTILLANT DE TOMATES AU THON

Spécificité de cette recette :

Cette recette est indiquée pour une perte de poids, pour les personnes ayant du cholestérol.

Combien de temps ?

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes

6 feuilles de brik (rayon frais), 500g de tomates olivettes = Roma (moins juteuses), 1gousse d'ail, 1 petite boîte de thon au naturel, 4 c à s de chapelure, 4 olives noires, 1 c à s d'huile d'olive, 10g de margarine allégée, 1 c à s d'herbes de Provence, sel, poivre du moulin.

## La recette

Préchauffez le four sur th 6 (180°C).

Rincer et éponger les tomates.

Coupez-les en tranches minces, retirez les graines et épongez-les avec soin entre plusieurs épaisseurs de papier absorbant.

Faites fondre la margarine et badigeonnez-en les feuilles de brik au pinceau.

Superposez-les et mettez-les dans un moule à tarte en laissant les bords dépasser d'environ 2 cm (retaillez aux ciseaux)

Dans le fond, étalez la chapelure mélangée avec la gousse d'ail finement hachée, une cuillère d'huile d'olive et les  $\frac{3}{4}$  des herbes de Provence.

Disposez les rondelles de tomates sur la chapelure et glissez le thon effeuillé et égoutté entre les tranches.

Parsemez avec les olives hachées et le reste d'herbes.

Salez, poivrez.

Enfourner et faites cuire 20 min. Dégustez chaud ou tiède.

## Pour gagner du temps

Préparez les tomates à l'avance.

## Valeurs nutritionnelles (pour 1 personne)

Calories	: 186kcal	contre 276Kcal pour la même recette non allégée.
Protides	: 10g	contre 8g pour la même recette non allégée.
Lipides	: 9,5g	contre 20g pour la même recette non allégée.
Glucides	: 16g	contre 16 g pour la même recette non allégée.

## Cette recette intègre un repas équilibré

Salade exotique

[Croustillant de tomate au thon](#)

Fromage blanc aux fruits rouge