

Mille feuilles de tomates



Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 grosses tomates
- 80 g de ricotta
- 6 filets d'anchois
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de jus de citron
- Aneth, Persil, Sel, poivre

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

1. Couper une mince rondelle en haut de la tomate qui servira de chapeau.
2. Puis découper la en deux tranches épaisses dans le sens de la hauteur.
3. Dans un récipient, mélanger la ricotta, l'huile, le jus de citron, l'aneth et le persil ciselé.
4. Poser une tranche de tomate sur une assiette et garnir de filets d'anchois puis poivrer.
5. Recouvrir d'une 2ème tranche de tomate, puis de la préparation à base de ricotta.
6. Enfin remettre le "chapeau" de la tomate.

Idées de décoration

Ce mille feuilles peut être présenté sur une feuille de salade.

Variante

Il est possible d'ajouter des olives noires dénoyautées et émincées avec la ricotta. De la feta ou de la mozzarella peuvent remplacer la ricotta.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 6,5 g Glucides : 8 g Lipides : 4,5 g Energie : 98 Kcal

