

Le menu tout rouge

Pour 4 personnes • Préparation : 1 heure

Les rubis farcis

Ingédients

-  4 tomates bien mûres
-  3 œufs durs
-  70 g de thon nature (en boîte)
-  2 cuill. à soupe de mayonnaise
-  1 cuill. à café de curry
-  du sel et du poivre



1 Écale et coupe les œufs en deux. Hache le jaune et le blanc séparément. Émiette le thon.



2 Vide les tomates avec une cuillère. Puis coupe-les en 8 quartiers (sans aller jusqu'en bas).



3 Mélange le thon, la mayonnaise, le curry, les blancs d'œufs et la moitié des jaunes, le sel et le poivre.



4 Remplis les tomates avec le mélange. Saupoudre enfin avec le reste des jaunes d'œufs.

La salade pourpre

Ingédients

-  1 pastèque d'environ 1 kg
-  200 g de feta
-  1 petit bouquet de menthe
-  3 cuill. à soupe d'huile d'olive
-  du sel et du poivre



1 Coupe la pastèque en tranches puis en cubes (ne garde que la chair rouge). Hache les feuilles de menthe.



2 Dans un saladier, mélange la chair de la pastèque, l'huile d'olive, la menthe et la feta coupée en dés. Sale et poivre.



Le smoothie écarlate

Ingédients

-  750 g de fraises bien mûres
-  1 verre de jus de pomme



1 Retire la tige et les feuilles des fraises avec un couteau. Mixe les fraises avec le jus de pomme.



2 Répartis le mélange dans 4 verres. Mets-les au congélateur pendant 10 minutes et sers très frais.