

# Fraîcheur de Menton en tomates



6 personnes

10 min préparation

10 à 12 min cuisson

## Les ingrédients

**2 boîtes de 80 g** d'Émietté de Maquereau au citron de Menton la belle-iloise  
**2 carottes** (environ 150 g)  
**6 grosses tomates**  
**60 g** de quinoa  
**Le jus** d'un petit citron  
**Quelques brins** de ciboulette

## Les étapes

- 1- Cuire le quinoa à l'eau salée 10 à 12 min. Puis, l'égoutter et rafraîchir sous l'eau froide
- 2- Râper les carottes, hacher la ciboulette et mélanger dans un saladier avec le quinoa bien égoutté et le jus de citron
- 3- Ajouter l'Émietté de Maquereau et mélanger délicatement
- 4- Couper les tomates en 2 et les évider
- 5- Farcir les tomates avec la préparation et réserver au frais 30 minutes minimum
- 6- Avant de servir, décorer avec quelques tiges de ciboulette et rondelles de citron