

Entrée - Facile

4 personnes

20 s  15 min



## TARTARE DE TOMATES ET DE POIVRONS A LA CORIANDRE

### Ingédients

- 4 tomates
- ½ poivron rouge
- 1 petit oignon blanc
- Quelques copeaux de parmesan
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- Tabasco
- Coriandre fraîche
- Sel, poivre

### Matériel

- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 grande casserole
- 1 grand saladier
- 1 ciseau
- 1 cuillère à soupe
- 4 ramequins

### Préparation

**1- Lavez**, ébouillantez et pelez les tomates.

**2- Coupez-les** en deux. Enlevez le maximum d'eau et de pépins. Coupez la chair en petit dés.

**3- Emincez** finement l'oignon. Coupez le poivron en petit dés. Emincez la coriandre aux ciseaux.

**4- Mélangez** le tout avec le vinaigre et l'huile. Ajoutez, selon votre goût, du tabasco, du sel et du poivre.

**5- Répartissez** dans 4 ramequins. Tassez légèrement la préparation, sans l'écraser. Laissez reposer au réfrigérateur.

**6- Démoulez** les ramequins sur une assiette. Décorez avec le parmesan.

### Valeurs Nutritionnelles

- **Energie:** 76 Kilocalories
- **Glucides:** 3,0 g

- **Lipides:** 5,5 g
- **Protides:** 4,0 g

POUR 1 PERSONNE