



Phase **Attaque**

Type : **Entrée**

Recette : **Mille-feuilles aux tomates**

Calorie
150 par personne

Préparation
15 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

250 grammes de tomates cocktail
2 tomates en grappes
1 oignon rouge
1 gousse d'ail
5 olives vertes dénoyautées
4 cuillère(s) à soupe de vinaigre de cidre
20 grammes de sucre roux
1 pincée(s) de piment d'espelette
1 pincée(s) de coriandre
1 pincée(s) de sel et poivre

Préparation

1. Lavez et équeutez les tomates
2. Coupez les tomates cocktail en deux et mixez-les avec l'oignon, l'ail, la coriandre et les olives. Mettez le tout dans une casserole avec le sucre, le vinaigre et les épices
3. Faites cuire 20 minutes puis laissez refroidir
4. Coupez les tomates grappe en tranches puis formez le mille-feuille en alternant une rondelle de tomate, un peu de chutney
5. Réservez au frais avant de servir

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire