



# Smoothie pamplemousse-fraises

## PRÉPARATION

- 1 Lavez tous les fruits.
- 2 Pelez le pamplemousse et coupez les suprêmes en morceaux. Équeutez les fraises et coupez-les en quatre.
- 3 Épluchez la banane et coupez-la en rondelles.
- 4 Ajoutez les fruits et le lait dans un blender. Mixez le tout. Servez bien frais en ajoutant des feuilles de menthe pour la décoration.

Pour 4  
personnes

## INGRÉDIENTS

1 petit pamplemousse  
1 banane  
300 g de fraises  
20 cl de lait ½ écrémé  
Quelques feuilles de  
menthe (décoration)

## MATÉRIEL

1 couteau  
1 blender (ou un mixeur  
plongeur)  
1 passoire  
Verres à dégustations  
ou verrines

POUR  
**BIEN**  
VIEILLIR



# Concombre farci aux rillettes de thon à l'estragon

## PRÉPARATION

- 1 Egouttez et émiettez le thon finement dans un bol.
- 2 Ajoutez dans l'ordre et en mélangeant à chaque étape : petits suisses, moutarde à l'ancienne, jus de citron et estragon ciselé.
- 3 Mélangez à la fourchette.
- 4 Ajoutez sel et poivre. Goûtez. Couvrez avec un film et réservez au frais.
- 5 Lavez puis coupez le concombre en tronçons de 3 à 4 cm d'épaisseur. Evidez-les à la cuillère en prenant soin de laisser de la chair.
- 6 Les remplir avec la préparation au thon.
- 7 Servir frais.

Pour 4  
personnes

## INGRÉDIENTS

1 concombre  
100 g de thon au naturel  
3 petits suisses  
demi-écrémés  
2 c à café de moutarde  
à l'ancienne  
½ citron non traité  
2 c à soupe d'estragon  
frais haché  
Sel + poivre

## MATÉRIEL

1 fourchette  
1 couteau  
2 cuillères à café  
1 vide-pomme  
1 passoire  
1 bol  
1 planche à découper  
Film alimentaire

POUR  
**BIEN**  
VIEILLIR