



Pour 2 personnes
Recette facile



INGRÉDIENTS

2 tomates
1 yaourt à la grecque
1/6 de concombre
10 feuilles de menthe
fraîche
Sel, poivre

RECETTE / Entrée Plat

Tomates fraicheurs au concombre



PRÉPARATION

Nettoyage des légumes

Lavez le concombre, les tomates et la menthe.

Préparation de la garniture

Découpez le concombre en petit dés et les déposer dans un bol. Ciselez la menthe. Ajoutez le yaourt grec et mélangez. Salez et poivrez.

Assemblage

Coupez les chapeaux de tomate. Évidez les tomates et les garnir avec la préparation au concombre. Réservez au frais jusqu'au service.



LES CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

- *Cette recette est une revisite fraîche et simplifiée de la traditionnelle tomate farcie mais ce n'est pas le seul moyen de réinventer le plat : vous pouvez la végétaliser avec une farce à base de quinoa par exemple ou encore l'assaisonner différemment (épices cajun, curry, thaï, autres herbes aromatiques, etc.).*
- *Pensez à l'équilibre ! Selon la farce que vous avez préparée pour garnir les tomates (viande ?, légumes ?, céréales ?), adaptez l'accompagnement du plat ou la suite du repas.*

Recette et illustration issues de l'ouvrage SIMPLISSIME 100 RECETTE, Spécial petit budget -JF Mallet - Hachette cuisine

