

# Étagé fruité

4 portions

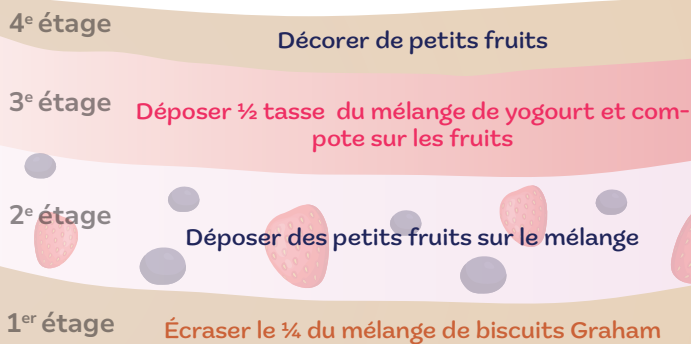


## Ingrédients :

- 1 tasse de chapelure de biscuits Graham
- 2 c. à thé d'huile
- 2 c. à thé de miel
- 1 ½ tasse de yogourt grec à la vanille
- ½ tasse de compote pommes et petits fruits
- 1 tasse de petits fruits au choix

## Méthode :

1. Mélanger à la fourchette la chapelure de biscuits Graham, l'huile et le miel. Réserver.
2. Mélanger le yogourt et la compote. Réserver.
3. Assembler l'étagé dans 4 petits bols :



# Étagé fruité

4 portions

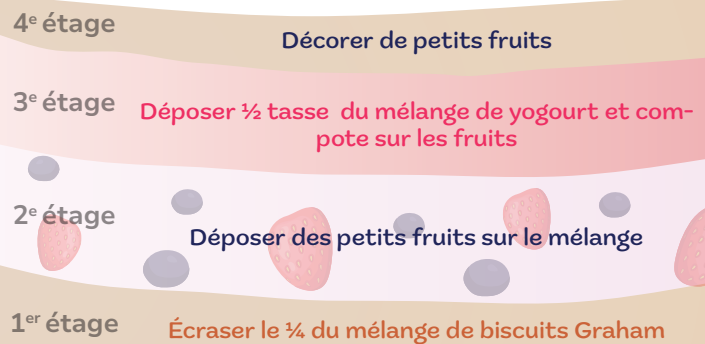


## Ingrédients :

- 1 tasse de chapelure de biscuits Graham
- 2 c. à thé d'huile
- 2 c. à thé de miel
- 1 ½ tasse de yogourt grec à la vanille
- ½ tasse de compote pommes et petits fruits
- 1 tasse de petits fruits au choix

## Méthode :

1. Mélanger à la fourchette la chapelure de biscuits Graham, l'huile et le miel. Réserver.
2. Mélanger le yogourt et la compote. Réserver.
3. Assembler l'étagé dans 4 petits bols :



# Étagé fruité

4 portions



## Ingrédients :

- 1 tasse de chapelure de biscuits Graham
- 2 c. à thé d'huile
- 2 c. à thé de miel
- 1 ½ tasse de yogourt grec à la vanille
- ½ tasse de compote pommes et petits fruits
- 1 tasse de petits fruits au choix

## Méthode :

1. Mélanger à la fourchette la chapelure de biscuits Graham, l'huile et le miel. Réserver.
2. Mélanger le yogourt et la compote. Réserver.
3. Assembler l'étagé dans 4 petits bols :



# Étagé fruité

4 portions



## Ingrédients :

- 1 tasse de chapelure de biscuits Graham
- 2 c. à thé d'huile
- 2 c. à thé de miel
- 1 ½ tasse de yogourt grec à la vanille
- ½ tasse de compote pommes et petits fruits
- 1 tasse de petits fruits au choix

## Méthode :

1. Mélanger à la fourchette la chapelure de biscuits Graham, l'huile et le miel. Réserver.
2. Mélanger le yogourt et la compote. Réserver.
3. Assembler l'étagé dans 4 petits bols :



# Salade de tomates et fromage « squick squick »

4 portions

Recette inspirée du site [www.ricardocuisine.com](http://www.ricardocuisine.com)

## Ingrédients :

### Salade :

- 3 tasses de tomates cerises multicolores, coupées en 2
- 1½ tasse de fromage en grains coupé en bouchées
- ½ tasse de feuilles de basilic frais hachées
- 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche hachée

### Vinaigrette :

- 2 cuillères à soupe d'huile de canola
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## Méthode :

1. Dans un grand bol à salade, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
2. Ajouter tous les autres ingrédients, mélanger doucement et déguster!



# Salade de tomates et fromage « squick squick »

4 portions

Recette inspirée du site [www.ricardocuisine.com](http://www.ricardocuisine.com)

## Ingrédients :

### Salade :

- 3 tasses de tomates cerises multicolores, coupées en 2
- 1½ tasse de fromage en grains coupé en bouchées
- ½ tasse de feuilles de basilic frais hachées
- 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche hachée

### Vinaigrette :

- 2 cuillères à soupe d'huile de canola
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## Méthode :

1. Dans un grand bol à salade, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
2. Ajouter tous les autres ingrédients, mélanger doucement et déguster!



# Salade de tomates et fromage « squick squick »

4 portions

Recette inspirée du site [www.ricardocuisine.com](http://www.ricardocuisine.com)

## Ingrédients :

### Salade :

- 3 tasses de tomates cerises multicolores, coupées en 2
- 1½ tasse de fromage en grains coupé en bouchées
- ½ tasse de feuilles de basilic frais hachées
- 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche hachée

### Vinaigrette :

- 2 cuillères à soupe d'huile de canola
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## Méthode :

1. Dans un grand bol à salade, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
2. Ajouter tous les autres ingrédients, mélanger doucement et déguster!



# Salade de tomates et fromage « squick squick »

4 portions

Recette inspirée du site [www.ricardocuisine.com](http://www.ricardocuisine.com)

## Ingrédients :

### Salade :

- 3 tasses de tomates cerises multicolores, coupées en 2
- 1½ tasse de fromage en grains coupé en bouchées
- ½ tasse de feuilles de basilic frais hachées
- 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche hachée

### Vinaigrette :

- 2 cuillères à soupe d'huile de canola
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## Méthode :

1. Dans un grand bol à salade, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
2. Ajouter tous les autres ingrédients, mélanger doucement et déguster!



# Pizza de melon d'eau

1 portion

Recette inspirée du site [www.kraftcanada.com/recettes](http://www.kraftcanada.com/recettes)

## Ingrédients :

- 1 tranche de melon d'eau, d'environ 2,5 cm (1 pouce) d'épaisseur
- 1/3 tasse de fromage à la crème fouetté aux baies
- 1 tasse de petits fruits au choix (fraises tranchées, bleuets, mûres et framboises)
- 1/4 tasse de flocons de noix de coco (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe fraîche déchirées (facultatif)

## Méthode :

1. Tartiner la tranche de melon d'eau de fromage à la crème.
2. Disperser les fruits sur la tranche de melon.
3. Disperser la noix de coco et la menthe sur le dessus.
4. Couper la tranche de melon en 6 à 8 pointes.



# Pizza de melon d'eau

1 portion

Recette inspirée du site [www.kraftcanada.com/recettes](http://www.kraftcanada.com/recettes)

## Ingrédients :

- 1 tranche de melon d'eau, d'environ 2,5 cm (1 pouce) d'épaisseur
- 1/3 tasse de fromage à la crème fouetté aux baies
- 1 tasse de petits fruits au choix (fraises tranchées, bleuets, mûres et framboises)
- 1/4 tasse de flocons de noix de coco (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe fraîche déchirées (facultatif)

## Méthode :

1. Tartiner la tranche de melon d'eau de fromage à la crème.
2. Disperser les fruits sur la tranche de melon.
3. Disperser la noix de coco et la menthe sur le dessus.
4. Couper la tranche de melon en 6 à 8 pointes.



# Pizza de melon d'eau

1 portion

Recette inspirée du site [www.kraftcanada.com/recettes](http://www.kraftcanada.com/recettes)

## Ingrédients :

- 1 tranche de melon d'eau, d'environ 2,5 cm (1 pouce) d'épaisseur
- 1/3 tasse de fromage à la crème fouetté aux baies
- 1 tasse de petits fruits au choix (fraises tranchées, bleuets, mûres et framboises)
- 1/4 tasse de flocons de noix de coco (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe fraîche déchirées (facultatif)

## Méthode :

1. Tartiner la tranche de melon d'eau de fromage à la crème.
2. Disperser les fruits sur la tranche de melon.
3. Disperser la noix de coco et la menthe sur le dessus.
4. Couper la tranche de melon en 6 à 8 pointes.



# Pizza de melon d'eau

1 portion

Recette inspirée du site [www.kraftcanada.com/recettes](http://www.kraftcanada.com/recettes)

## Ingrédients :

- 1 tranche de melon d'eau, d'environ 2,5 cm (1 pouce) d'épaisseur
- 1/3 tasse de fromage à la crème fouetté aux baies
- 1 tasse de petits fruits au choix (fraises tranchées, bleuets, mûres et framboises)
- 1/4 tasse de flocons de noix de coco (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe fraîche déchirées (facultatif)

## Méthode :

1. Tartiner la tranche de melon d'eau de fromage à la crème.
2. Disperser les fruits sur la tranche de melon.
3. Disperser la noix de coco et la menthe sur le dessus.
4. Couper la tranche de melon en 6 à 8 pointes.



# Salade de madame edamame

4 portions

## Ingrédients :

### Salade :

- 1 tasse d'edamames décongelés
- $\frac{3}{4}$  tasse de maïs en grains
- 1 tomate italienne
- $\frac{3}{4}$  tasse de concombre
- Basilic frais au goût
- Sel et poivre au goût

### Vinaigrette :

- $\frac{1}{3}$  tasse (80 ml) d'huile
- 2 c. à soupe de vinaigre (blanc, de vin, de cidre)
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon



## Méthode :

1. Déposer dans un bol à salade les edamames et le maïs.
2. Couper le concombre, la tomate et le basilic, puis ajouter ceux-ci dans le bol.
3. Bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et verser sur la salade.
4. Brasser délicatement et servir.

# Salade de madame edamame

4 portions

## Ingrédients :

### Salade :

- 1 tasse d'edamames décongelés
- $\frac{3}{4}$  tasse de maïs en grains
- 1 tomate italienne
- $\frac{3}{4}$  tasse de concombre
- Basilic frais au goût
- Sel et poivre au goût

### Vinaigrette :

- $\frac{1}{3}$  tasse (80 ml) d'huile
- 2 c. à soupe de vinaigre (blanc, de vin, de cidre)
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon



## Méthode :

1. Déposer dans un bol à salade les edamames et le maïs.
2. Couper le concombre, la tomate et le basilic, puis ajouter ceux-ci dans le bol.
3. Bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et verser sur la salade.
4. Brasser délicatement et servir.

# Salade de madame edamame

4 portions

## Ingrédients :

### Salade :

- 1 tasse d'edamames décongelés
- $\frac{3}{4}$  tasse de maïs en grains
- 1 tomate italienne
- $\frac{3}{4}$  tasse de concombre
- Basilic frais au goût
- Sel et poivre au goût

### Vinaigrette :

- $\frac{1}{3}$  tasse (80 ml) d'huile
- 2 c. à soupe de vinaigre (blanc, de vin, de cidre)
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon



## Méthode :

1. Déposer dans un bol à salade les edamames et le maïs.
2. Couper le concombre, la tomate et le basilic, puis ajouter ceux-ci dans le bol.
3. Bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et verser sur la salade.
4. Brasser délicatement et servir.

# Salade de madame edamame

4 portions

## Ingrédients :

### Salade :

- 1 tasse d'edamames décongelés
- $\frac{3}{4}$  tasse de maïs en grains
- 1 tomate italienne
- $\frac{3}{4}$  tasse de concombre
- Basilic frais au goût
- Sel et poivre au goût

### Vinaigrette :

- $\frac{1}{3}$  tasse (80 ml) d'huile
- 2 c. à soupe de vinaigre (blanc, de vin, de cidre)
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon



## Méthode :

1. Déposer dans un bol à salade les edamames et le maïs.
2. Couper le concombre, la tomate et le basilic, puis ajouter ceux-ci dans le bol.
3. Bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et verser sur la salade.
4. Brasser délicatement et servir.



# Salade de pépites d'or

4 portions

## Ingrédients :

- 2 tasses de tomates cerises en dés
- ½ poivron orange coupé en dés
- 2 cuillères à soupe d'oignon rouge en dés
- 1 conserve (341 ml) de maïs en grains égoutté
- ½ conserve (540 ml) de haricots noirs rincés et égouttés
- ¼ tasse de coriandre fraîche hachée

## Vinaigrette :

- Le jus de ½ lime
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à thé de poudre de chili
- Sel et poivre au goût

## Méthode :

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Réfrigérer 1 heure pour obtenir une salade plus rafraîchissante et pleine de saveurs!



# Salade de pépites d'or

4 portions

## Ingrédients :

- 2 tasses de tomates cerises en dés
- ½ poivron orange coupé en dés
- 2 cuillères à soupe d'oignon rouge en dés
- 1 conserve (341 ml) de maïs en grains égoutté
- ½ conserve (540 ml) de haricots noirs rincés et égouttés
- ¼ tasse de coriandre fraîche hachée

## Vinaigrette :

- Le jus de ½ lime
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à thé de poudre de chili
- Sel et poivre au goût

## Méthode :

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Réfrigérer 1 heure pour obtenir une salade plus rafraîchissante et pleine de saveurs!



# Salade de pépites d'or

4 portions

## Ingrédients :

- 2 tasses de tomates cerises en dés
- ½ poivron orange coupé en dés
- 2 cuillères à soupe d'oignon rouge en dés
- 1 conserve (341 ml) de maïs en grains égoutté
- ½ conserve (540 ml) de haricots noirs rincés et égouttés
- ¼ tasse de coriandre fraîche hachée

## Vinaigrette :

- Le jus de ½ lime
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à thé de poudre de chili
- Sel et poivre au goût

## Méthode :

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Réfrigérer 1 heure pour obtenir une salade plus rafraîchissante et pleine de saveurs!



# Salade de pépites d'or

4 portions

## Ingrédients :

- 2 tasses de tomates cerises en dés
- 1/2 poivron orange coupé en dés
- 2 cuillères à soupe d'oignon rouge en dés
- 1 conserve (341 ml) de maïs en grains égoutté
- 1/2 conserve (540 ml) de haricots noirs rincés et égouttés
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée

## Vinaigrette :

- Le jus de ½ lime
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à thé de poudre de chili
- Sel et poivre au goût

## Méthode :

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Réfrigérer 1 heure pour obtenir une salade plus rafraîchissante et pleine de saveurs!



# Rouleau arc-en-ciel

1 portion

## Ingrédients :

- 1 tortilla
- 1 à 2 cuillères à soupe d'humus
- Jeunes pousses d'épinard
- Carottes râpées
- Concombre en bâtonnets
- Radis en dés
- Poivron en lanières
- Oignons verts hachés



## Méthode :

1. Déposer la tortilla sur une surface plane et étendre le hummus sur la tortilla.
2. Couvrir la tortilla de feuilles de jeunes épinards.
3. Ajouter tous les autres légumes au centre de la tortilla pour qu'elle puisse bien se rouler.
4. Fermer un bout de la tortilla et rouler pour emprisonner tous les légumes à l'intérieur. Faire tenir à l'aide d'un cure-dents si nécessaire.

# Rouleau arc-en-ciel

1 portion

## Ingrédients :

- 1 tortilla
- 1 à 2 cuillères à soupe d'humus
- Jeunes pousses d'épinard
- Carottes râpées
- Concombre en bâtonnets
- Radis en dés
- Poivron en lanières
- Oignons verts hachés



## Méthode :

1. Déposer la tortilla sur une surface plane et étendre le hummus sur la tortilla.
2. Couvrir la tortilla de feuilles de jeunes épinards.
3. Ajouter tous les autres légumes au centre de la tortilla pour qu'elle puisse bien se rouler.
4. Fermer un bout de la tortilla et rouler pour emprisonner tous les légumes à l'intérieur. Faire tenir à l'aide d'un cure-dents si nécessaire.

# Rouleau arc-en-ciel

1 portion

## Ingrédients :

- 1 tortilla
- 1 à 2 cuillères à soupe d'humus
- Jeunes pousses d'épinard
- Carottes râpées
- Concombre en bâtonnets
- Radis en dés
- Poivron en lanières
- Oignons verts hachés



## Méthode :

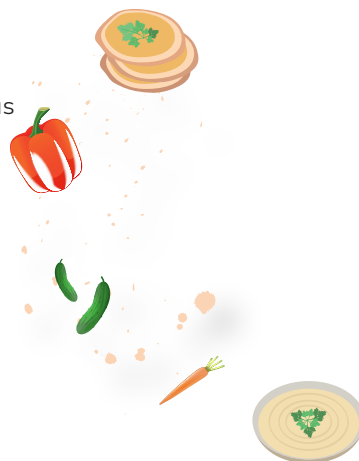
1. Déposer la tortilla sur une surface plane et étendre le hummus sur la tortilla.
2. Couvrir la tortilla de feuilles de jeunes épinards.
3. Ajouter tous les autres légumes au centre de la tortilla pour qu'elle puisse bien se rouler.
4. Fermer un bout de la tortilla et rouler pour emprisonner tous les légumes à l'intérieur. Faire tenir à l'aide d'un cure-dents si nécessaire.

# Rouleau arc-en-ciel

1 portion

## Ingrédients :

- 1 tortilla
- 1 à 2 cuillères à soupe d'humus
- Jeunes pousses d'épinard
- Carottes râpées
- Concombre en bâtonnets
- Radis en dés
- Poivron en lanières
- Oignons verts hachés



## Méthode :

1. Déposer la tortilla sur une surface plane et étendre le hummus sur la tortilla.
2. Couvrir la tortilla de feuilles de jeunes épinards.
3. Ajouter tous les autres légumes au centre de la tortilla pour qu'elle puisse bien se rouler.
4. Fermer un bout de la tortilla et rouler pour emprisonner tous les légumes à l'intérieur. Faire tenir à l'aide d'un cure-dents si nécessaire.

# Bouchées éclatées

5 portions

## Ingrédients :

- 10 mini-pains pitas
- 250 ml de jeunes feuilles d'épinard
- 1 gousse d'ail écrasée
- 50 ml de yogourt nature (2 % M.G.)
- 150 g de fromage cheddar
- 1 pomme verte
- Sel et poivre



## Méthode :

1. Déposer les 10 mini-pains pitas sur une plaque à biscuits.
2. Mélanger la pomme pelée et coupée en petits morceaux avec les feuilles d'épinard coupées, le yogourt, l'ail, le sel et le poivre.
3. Répartir également le mélange sur les mini-pains pitas.
4. Râper le fromage cheddar et le répartir sur les mini-pains pitas.
5. Mettre au four 8 à 10 minutes à 350°F

# Bouchées éclatées

5 portions

## Ingrédients :

- 10 mini-pains pitas
- 250 ml de jeunes feuilles d'épinard
- 1 gousse d'ail écrasée
- 50 ml de yogourt nature (2 % M.G.)
- 150 g de fromage cheddar
- 1 pomme verte
- Sel et poivre



## Méthode :

1. Déposer les 10 mini-pains pitas sur une plaque à biscuits.
2. Mélanger la pomme pelée et coupée en petits morceaux avec les feuilles d'épinard coupées, le yogourt, l'ail, le sel et le poivre.
3. Répartir également le mélange sur les mini-pains pitas.
4. Râper le fromage cheddar et le répartir sur les mini-pains pitas.
5. Mettre au four 8 à 10 minutes à 350°F

# Bouchées éclatées

5 portions

## Ingrédients :

- 10 mini-pains pitas
- 250 ml de jeunes feuilles d'épinard
- 1 gousse d'ail écrasée
- 50 ml de yogourt nature (2 % M.G.)
- 150 g de fromage cheddar
- 1 pomme verte
- Sel et poivre



## Méthode :

1. Déposer les 10 mini-pains pitas sur une plaque à biscuits.
2. Mélanger la pomme pelée et coupée en petits morceaux avec les feuilles d'épinard coupées, le yogourt, l'ail, le sel et le poivre.
3. Répartir également le mélange sur les mini-pains pitas.
4. Râper le fromage cheddar et le répartir sur les mini-pains pitas.
5. Mettre au four 8 à 10 minutes à 350°F

# Bouchées éclatées

5 portions

## Ingrédients :

- 10 mini-pains pita
- 250 ml de jeunes feuilles d'épinard
- 1 gousse d'ail écrasée
- 50 ml de yogourt nature (2 % M.G.)
- 150 g de fromage cheddar
- 1 pomme verte
- Sel et poivre



## Méthode :

1. Déposer les 10 mini-pains pitas sur une plaque à biscuits.
2. Mélanger la pomme pelée et coupée en petits morceaux avec les feuilles d'épinard coupées, le yogourt, l'ail, le sel et le poivre.
3. Répartir également le mélange sur les mini-pains pitas.
4. Râper le fromage cheddar et le répartir sur les mini-pains pitas.
5. Mettre au four 8 à 10 minutes à 350°F

# Salade pom-bet

4 portions



## Ingrédients :

- 1 sac de 400 g de betteraves en cubes Champêtre ou 1 boîte de conserve de 398 ml
- 2 pommes
- 15 ml de jus de citron
- 45 ml d'huile d'olive ou de canola
- 15 ml de vinaigre de cidre
- 1 échalote hachée
- 100 g de fromage feta
- Sel et poivre au goût

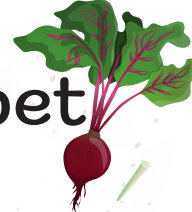


## Méthode :

1. Peler et couper les pommes en cubes et bien les arroser de jus de citron.
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre et l'échalote hachée.
3. Mélanger délicatement les pommes et les betteraves.
4. Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement.
5. Émietter le fromage feta et l'ajouter à la salade.
6. Saler et poivrer.

# Salade pom-bet

4 portions



## Ingrédients :

- 1 sac de 400 g de betteraves en cubes Champêtre ou 1 boîte de conserve de 398 ml
- 2 pommes
- 15 ml de jus de citron
- 45 ml d'huile d'olive ou de canola
- 15 ml de vinaigre de cidre
- 1 échalote hachée
- 100 g de fromage feta
- Sel et poivre au goût



## Méthode :

1. Peler et couper les pommes en cubes et bien les arroser de jus de citron.
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre et l'échalote hachée.
3. Mélanger délicatement les pommes et les betteraves.
4. Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement.
5. Émietter le fromage feta et l'ajouter à la salade.
6. Saler et poivrer.

# Salade pom-bet

4 portions



## Ingrédients :

- 1 sac de 400 g de betteraves en cubes Champêtre ou 1 boîte de conserve de 398 ml
- 2 pommes
- 15 ml de jus de citron
- 45 ml d'huile d'olive ou de canola
- 15 ml de vinaigre de cidre
- 1 échalote hachée
- 100 g de fromage feta
- Sel et poivre au goût



## Méthode :

1. Peler et couper les pommes en cubes et bien les arroser de jus de citron.
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre et l'échalote hachée.
3. Mélanger délicatement les pommes et les betteraves.
4. Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement.
5. Émietter le fromage feta et l'ajouter à la salade.
6. Saler et poivrer.

# Salade pom-bet

4 portions



## Ingrédients :

- 1 sac de 400 g de betteraves en cubes Champêtre ou 1 boîte de conserve de 398 ml
- 2 pommes
- 15 ml de jus de citron
- 45 ml d'huile d'olive ou de canola
- 15 ml de vinaigre de cidre
- 1 échalote hachée
- 100 g de fromage feta
- Sel et poivre au goût



## Méthode :

1. Peler et couper les pommes en cubes et bien les arroser de jus de citron.
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre et l'échalote hachée.
3. Mélanger délicatement les pommes et les betteraves.
4. Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement.
5. Émietter le fromage feta et l'ajouter à la salade.
6. Saler et poivrer.

# Tzatziki inversée

8 bouchées

Recette inspirée du site [www.nutrisimple.com](http://www.nutrisimple.com)

## Ingrédients :

- 1 concombre anglais
- ⅓ de tasse de yogourt grec nature
- ¼ de cuillère à thé d'ail haché
- 5 feuilles de menthe déchiquetées
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## Méthode :

1. Bien laver le concombre. Si désiré, peler le concombre de manière à laisser une bande de pelure sur deux pour faire joli.
2. Couper le concombre en 8 tronçons.
3. Vider l'intérieur de chaque tronçon à l'aide d'une petite cuillère, sans percer le fond.
4. Dans un bol, bien mélanger le yogourt grec, l'ail, la menthe, le sel et le poivre.
5. Répartir le mélange dans les tronçons de concombre.

# Tzatziki inversée

8 bouchées

Recette inspirée du site [www.nutrisimple.com](http://www.nutrisimple.com)

## Ingrédients :

- 1 concombre anglais
- ⅓ de tasse de yogourt grec nature
- ¼ de cuillère à thé d'ail haché
- 5 feuilles de menthe déchiquetées
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## Méthode :

1. Bien laver le concombre. Si désiré, peler le concombre de manière à laisser une bande de pelure sur deux pour faire joli.
2. Couper le concombre en 8 tronçons.
3. Vider l'intérieur de chaque tronçon à l'aide d'une petite cuillère, sans percer le fond.
4. Dans un bol, bien mélanger le yogourt grec, l'ail, la menthe, le sel et le poivre.
5. Répartir le mélange dans les tronçons de concombre.

# Tzatziki inversée

8 bouchées

Recette inspirée du site [www.nutrisimple.com](http://www.nutrisimple.com)

## Ingrédients :

- 1 concombre anglais
- ⅓ de tasse de yogourt grec nature
- ¼ de cuillère à thé d'ail haché
- 5 feuilles de menthe déchiquetées
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## Méthode :

1. Bien laver le concombre. Si désiré, peler le concombre de manière à laisser une bande de pelure sur deux pour faire joli.
2. Couper le concombre en 8 tronçons.
3. Vider l'intérieur de chaque tronçon à l'aide d'une petite cuillère, sans percer le fond.
4. Dans un bol, bien mélanger le yogourt grec, l'ail, la menthe, le sel et le poivre.
5. Répartir le mélange dans les tronçons de concombre.

# Tzatziki inversée

8 bouchées

Recette inspirée du site [www.nutrisimple.com](http://www.nutrisimple.com)

## Ingrédients :

- 1 concombre anglais
- ⅓ de tasse de yogourt grec nature
- ¼ de cuillère à thé d'ail haché
- 5 feuilles de menthe déchiquetées
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## Méthode :

1. Bien laver le concombre. Si désiré, peler le concombre de manière à laisser une bande de pelure sur deux pour faire joli.
2. Couper le concombre en 8 tronçons.
3. Vider l'intérieur de chaque tronçon à l'aide d'une petite cuillère, sans percer le fond.
4. Dans un bol, bien mélanger le yogourt grec, l'ail, la menthe, le sel et le poivre.
5. Répartir le mélange dans les tronçons de concombre.