

TOMATES FARCIES AU CONCOMBRE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson :
Pour 4 personnes	1 saladier

Ingédients :

4 tomates
100 gr de concombre
300 gr de yaourt grec
1 botte de coriandre fraîche
1 citron jaune
12 olives noires dénoyautées
Sel, poivre

Préparation :

- 1 - Laver les tomates. Couper le chapeau. Creuser l'intérieur de la tomate avec une petite cuillère pour retirer la pulpe. Saler l'intérieur.
- 2 - Hacher grossièrement les olives.
- 3 - Laver et ciseler la coriandre.
- 4 - Laver et peler le concombre. Couper le en petits dés. Presser le jus du citron.
- 5 - Dans un saladier, mélanger le yaourt, le concombre, les olives, la coriandre et le jus de citron. Saler et poivrer.
- 6 - Remplir les tomates de cette préparation. Remettre le chapeau des tomates. Servir frais.