

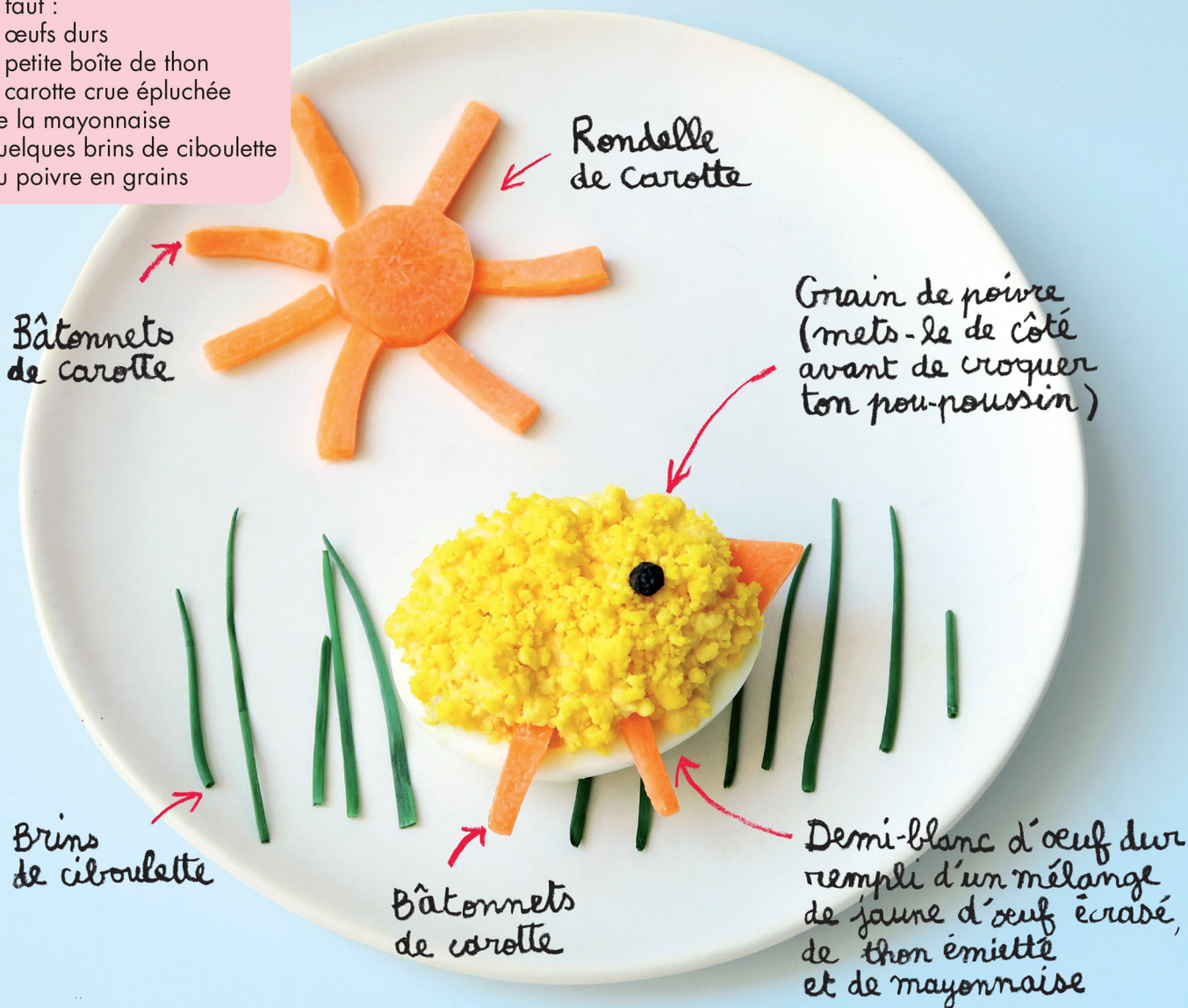
OH, LES JOLIES ASSIETTES !

Ces recettes vous sont offertes par le magazine **POMME** D'API 

Le POU-POUSSIN à croquer

Il te faut :

- 4 œufs durs
- 1 petite boîte de thon
- 1 carotte crue épluchée
- de la mayonnaise
- quelques brins de ciboulette
- du poivre en grains





Olive noire
coupée en 2

Bâtonnets
de concombre



Quartier
de tomate
cerise

Il te faut :

- 1 concombre épluché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 yaourts brassés nature
- sel, poivre et cumin en poudre
- 1 olive noire dénoyautée
- 1 tomate cerise

La PO-POTE vitaminisée



- Coupe le concombre en 2, dans le sens de la longueur, et enlève les graines à l'aide d'une cuillère.
- Râpe-le ou coupe-le en tout petits morceaux.
- Laisse égoutter dans une grande passoire pendant 10 minutes.
- Dans un saladier, mélange le concombre râpé essoré, les 2 yaourts et l'ail écrasé. Sale, poivre, et ajoute une pincée de cumin, si tu aimes.
- Verse la préparation dans des petits ramequins et décore.