

# FARCIS A LA GRECQUE

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes- de 5€



## Ustensiles :

- 1 cuillère
- 1 fourchette
- 1 économètre
- 1 saladier
- 2 yeux (au moins 1) pour lire la recette

## Ingrédients :

- 4 tomates
- 4 petits suisses allégés
- 2 concombres
- 2 c. à café
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

Vous revenez d'un sublime voyage à Mikonos. Vous y avez pris 7 malheureux kilos à cause de votre penchant trop prononcé pour la Moussaka...

Voici une petite recette légère qui vous fera revivre ces bons souvenirs et retrouvez votre corps de rêve !

1. La première étape est interdite aux enfants non accompagnés de leurs parents : décapitez et évidez les tomates ! N'oubliez pas de conserver leur couvre-chef !

2. Saisissez les 2 gros concombres bien fermes. De manière virulente, vous râpez le 1er et coupez le 2ème en petits dés.

3. Dans un saladier en terre cuite ramené dans vos bagages, mélangez les petits suisses 0% matière grasse avec les concombres et quelques herbes (légalées) si vous en avez.

4. Laissez reposer quelques minutes le temps de mettre un 33 tour de Illiana Pastramitaki.

5. Garnissez maintenant vos petites tomates en n'oubliant pas de saler et poivrer. Recouvrez chaque tomate de son petit chapeau.

6. Vous pouvez maintenant déguster ce plat typiquement grec sans craindre les bourrelets disgracieux !