

LÉGÈRETE DE LÉGUMES

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
- de 5 €

Ustensiles :

- 1 économe
- 1 couteau

Ingrédients :

- 4 yaourts naturels
- 1 carotte
- 1 concombre
- Sel et poivre



Pour un repas léger, idéal durant les périodes d'examens :

1. À l'aide d'un ustensile que l'on nomme communément " économe ", pelez la carotte et le concombre.
2. Coupez-les en minuscules petits morceaux, les plus petits possible en veillant à ne pas vous amputer un doigt, ce dernier risquant de vous être utile pour la suite de la préparation.
3. Videz les 4 yaourts dans un plat et ajoutez vos légumes microscopiques, ainsi que le sel et le poivre.
4. Mélangez le tout et remettez cette préparation dans les pots de yaourts.

L'estomac léger, il ne vous reste plus qu'à assurer !