

YAOURT GREC PARFUMÉ EN ROULADE DE CONCOMBRE

sans farineux

En cure sans farineux, comme *Retour au calme*, *Nouvelle flore* ou *Full Ketone* (p. 12), présentez le yaourt égoutté en fromages frais et parfumé (variations p. 69) dans des languettes de concombre cru, de courgettes ou d'aubergines cuites.



Taillez de fines languettes dans un concombre.

Variante courgette ou aubergine : précuisez-les à la vapeur douce.



Disposez-les sur le plan de travail.



Fouettez le fromage frais ou le yaourt égoutté.



Ciselez les condiments (ici persil, olives, tomates).



Mélangez les condiments au fromage ou yaourt.



Posez une cuillerée sur une languette.



Roulez en serrant bien.



Fermez d'un brin de ciboulette.



Et voilà le travail !