

## Verrines de légumes croquants sur un lit de sauce carré frais 0 %

Nombre de personnes : 4 personnes - Temps de préparation : 15 minutes

### **Ingrédients :**

- 2 carrés de carré frais 0%
- 1,5 tomate
- 0,5 concombre
- 0,5 botte de persil
- 0,5 botte de ciboulette
- 30 pulvérisations d'huile d'olive
- Sel ou sel fin
- Poivre

### **Etapes de préparation :**

1. Dans un premier temps, coupez les tomates et concombres en morceaux (cubes par exemple). Assaisonnez-les en les mélangeant avec l'huile d'olive, la ciboulette et le persil haché. Faire une première couche de tomates et concombres dans vos verrines.
2. Dans un deuxième temps, faites une deuxième couche avec le Carré Frais délayé avec un peu d'huile et terminez par une troisième couche avec le concombre. C'est prêt !

Vous pouvez varier les crudités utilisées (baby carottes, radis rose, endives...)