

Rouleaux-collation de concombres

Par Catherine Lefebvre, nutritionniste

Temps de préparation : 25 minutes
Rendement : environ 20 bouchées

Ingrédients :

8	tomates cerises, coupées en 2
1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
½ c. à thé (2,5 ml)	basilic séché
1	concombre anglais, pelé et coupé en deux dans le sens de la largeur, puis coupé en deux dans le sens de la longueur
1/4 tasse (60 ml ou 50 g)	fromage à la crème

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger les tomates, l'huile et le basilic.
 2. Sur une planche à découper, déposer les morceaux de concombres sur la partie plate. À l'aide d'un économe, éplucher des couches de concombre jusqu'à ce que tu atteignes les pépins.
 3. Avec la pointe de la petite cuillère, prendre une petite quantité de fromage à la crème (l'équivalent d'un bout de pouce) et la déposer sur une moitié de tomate.
 4. Déposer la tomate et le fromage à la crème à l'extrémité d'une tranche de concombre. Rouler délicatement le concombre jusqu'à atteindre l'autre extrémité.
 5. Piquer d'un cure-dents pour maintenir le tout en place
-

Outils de cuisine à prévoir :

1. Une planche à découper
 2. Un couteau d'office
 3. Une cuillère à thé
 4. Un bol
 5. Un économe
 6. Une assiette de service
 7. 20 cure-dents
-

Le savais-tu?

Tu peux remplacer le fromage à la crème par du fromage blanc ou du ricotta.

Tu pourrais aussi remplacer les tomates par des boules de melon et remplacer les tranches de concombre par des tranches de prosciutto. Dans le fond, tu peux faire ce qui te plait en cuisine. Tant que tu t'amuses!