SANS CUISINER

Mezze maison

à partager ou en solo

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
12 min	2	Convivial

🌱 Végé · 🫒 Apéro · 👨‍👩‍👧 Famille

Ingrédients

- Houmous
- Tzatziki
- Crudités (carotte, concombre, poivron)
- Pain pita
- Olives
- Feta, tomates cerises

Préparation

1. Dispose houmous et tzatziki dans des petits bols.
2. Coupe les crudités en bâtonnets.
3. Ajoute les olives, la feta et les tomates.
4. Réchauffe le pita, coupe-le en triangles.

POURQUOI ÇA MARCHE

L'apéro-dînatoire qui devient un vrai repas équilibré : les crudités pour le volume, le houmous et la feta pour les protéines, le pita pour l'énergie. Parfait à partager un soir de flemme — convivial, sans cuisson, et on se régale sans excès.