

**SORBET AU CONCOMBRE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1/2 unité moyenne de concombre, pulpe et peau, cru (205 g)
- 1/2 unité moyenne de citron, pulpe, cru (35 g)
- 5 grammes de miel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez l'édulcorant avec 20 cl d'eau. Portez à frémissements 5 min. Couvrez, laissez infuser jusqu'à ce que le sirop soit froid . Pelez le concombre. Fendez-le en 2, retirez les pépins et coupez-le en tronçons. Mixez-le avec le sirop, le jus du citron vert jusqu'à ce qu'il soit réduit en purée fine. Laissez refroidir au réfrigérateur puis faites prendre en glace avec ou sans sorbetière pendant 2 heures. Sans sorbetière, placez votre sorbet au congélateur dans un tupperwaere bien fermé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (245 g)	% AR
ÉNERGIE	23 kcal	57 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	1 g	3 %
GLUCIDES	4 g	10 g	4 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	0 g	0 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
SODIUM	5 mg	12 mg	0 %