



CONCOMBRE AU YAOURT

Concombre accompagné d'une sauce de yaourt aromatisé avec des fines herbes

 15 heures 30 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 60 grammes de yaourt nature
- 15 grammes de coriandre ou ciboulette, fraîche
- 1 pincée de sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver le concombre et la coriandre.
- 2° Éplucher le concombre (Si non BIO) et le couper en rondelles fines.
- 3° Hacher la coriandre.
- 4° Pour la sauce: mélanger la moutarde avec le yaourt, ajouter les herbes, le sel et le poivre.
- 5° Mélanger la sauce avec le concombre ou la servir à part en cas de consommer le concombre en bâtonnets.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (150 g)	% AR
ÉNERGIE	31 kcal	46 kcal	2 %
PROTÉINES	2 g	2 g	5 %
GLUCIDES	3 g	4 g	2 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	895 mg	1342 mg	56 %