



CONCOMBRE À LA MENTHE

 10 minutes 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- 1 bouquet de menthe, fraîche
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir, poudre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 yaourt nature

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez le concombre et coupez-le en fines rondelles. Disposez-les dans un saladier.
- 2° Rincez la menthe et ciselez-la.
- 3° Versez le jus de citron dans un bol, salez, poivrez et fouettez avec le yaourt et l'huile. Ajoutez la menthe ciselée et mélangez.
- 4° Versez la sauce sur le concombre, mélangez et servez frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [95 g]	% AR
ÉNERGIE	55 kcal	52 kcal	3 %
PROTÉINES	2 g	2 g	4 %
GLUCIDES	3 g	2 g	1 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	8 %
SODIUM	327 mg	311 mg	13 %