



CONCOMBRE AU YAOURT

Par personne

🕒 10 minutes

🕒 10 minutes

🍴 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de concombre
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 1/2 pot de yaourt nature (63 g)
- 5 grammes de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver, éplucher, relaver
- 2° Trancher le concombre en fines lamelles
- 3° Hacher la coriandre, conserver quelques brins entiers pour la décoration.
- 4° Réaliser une sauce au yaourt : Mélanger la moutarde avec le yaourt. Ajouter les herbes aromatiques hachées. Saler, poivrer.
- 5° Mélanger le concombre avec la sauce au yaourt

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (174 g)	% AR
ÉNERGIE	31 kcal	53 kcal	3 %
PROTÉINES	2 g	4 g	7 %
GLUCIDES	2 g	4 g	2 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	84 mg	146 mg	6 %