



CONCOMBRES FARCIS AU COTTAGE ULTRA LIGHT

Petite entrée très fraîche pour l'été et super rapide sans cuisson ! Le but est d'avoir des légumes dans l'assiette!!!

 5 minutes 5 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 3 petits concombre, pulpe, cru (150 g)
- 60 grammes de cottage cheese 3%
- 50 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté
- 50 grammes de maïs doux, appertisé, égoutté
- 10 grammes d'aneth, frais
- 1/2 unité petite de citron, pulpe, cru (23 g)
- 5 grammes de fleur de sel, non iodée, non fluorée
- 2 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 3 unités d'olive verte, en saumure, égouttée (9 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver puis couper vos mini concombres dans leur longueur
- 2° Creuser la chair avec une cuillère à café
- 3° Garnir avec du cottage, du maïs, du thon (vous pouvez mélanger tous les ingrédients dans un bol et ajouter directement la farce)
- 4° Décorer avec l'aneth et les olives coupées
- 5° Déguster en apéro ou même en collation : 3 demi concombres chacun à 25 cal l'unité si vous alternez thon/maïs comme moi!!!!

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (179 g)	% AR
ÉNERGIE	61 kcal	109 kcal	5 %
PROTÉINES	7 g	12 g	24 %
GLUCIDES	4 g	7 g	3 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	2 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	629 mg	1127 mg	47 %