




Concombre blanc

Le Concombre Blanc Hâtif est croquant, sans amertume, doux et digeste.

Concombre farci au fromage blanc et fines herbes

Préparation: 20 minutes Difficulté : facile

INGREDIENTS (2 personnes)



un concombre blanc
100 g de fromage blanc
2 c à s de crème

1 c à s de ciboulette
1 c à c de persil
une c à c d'estragon

2 tomates
quelques feuilles de laitue
sel et poivre
une pincée de paprika.

PREPARATION

- Coupez le concombre en 2 morceaux sur la longueur. Creusez-les partiellement de manière à en former des petites caissettes. Saupoudrez-les de sel et laissez-les dégorger une demi-heure.
- Travaillez le fromage blanc avec la crème et les herbes hachées. Ajoutez du sel du poivre et du paprika.
- Farcissez les tronçons de concombre avec cette préparation et garnissez le dessus avec un losange de tomate.
- Dressez sur un lit de laitue et garnissez avec des quartiers de tomate. Servez très frais.

Salade de concombre et de courgette au basilic

Préparation: 15 mn Difficulté : Facile

INGREDIENTS (4 personnes)

2 concombres blancs ou un concombre vert

1 petite courgette (verte ou jaune)

3 à 4 c à s de crème fraîche

$\frac{1}{2}$ citron

Basilic

sel, poivre



PREPARATION

- Coupez la courgette en fines rondelles, après l'avoir épluché une peau sur deux.
- Coupez le concombre en fines rondelles, après l'avoir épluché une peau sur deux si besoin. Salez le et laissez le dégorger 15 mn. Ensuite, rajoutez le à la courgette.
- Dans un bol, mélangez la crème fraîche, le jus du citron, sel, poivre et le basilic finement ciselé.
- Nappez les crudités de cette sauce. Servez bien frais.

Vous pouvez remplacer la crème par du yaourt pour une recette plus légère !

Bon appétit !