



RECETTE / Entrée

Bouchées croquantes concombre



PRÉPARATION

Préparation des légumes et des herbes

Nettoyez le concombre et le pelez tout ou en partie, selon votre préférence. Ensuite, le couper en tronçons d'épaisseurs égales (environ 4 cm). Creusez chaque tronçon de concombre à l'aide d'une cuillère à café, en prenant soin de ne pas percer le fond des cylindres, de façon à obtenir de petits récipients.

Lavez les feuilles de basilic puis les ciseler finement. Pour cela, roulez les feuilles bien serrées et tranchez ce petit rouleau pour obtenir de fins filaments.

Préparation de la garniture

Dans un bol, mélangez les petits suisses, le basilic ciselé, le sel et le vinaigre balsamique.

Montage des bouchées

Garnissez le creux des cylindres de concombre avec cette préparation puis nouez un brin de ciboulette autour de chaque bouchée réalisée. Réservez jusqu'à dégustation.

Se consomme bien frais !



LES CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

- *Idee de présentation : si le concombre est bio, vous pouvez conserver une partie de la peau et éplucher alternativement la peau, de façon à obtenir des rayures (comme sur la photo).*
- *Variante : le concombre fait également un mariage heureux avec la menthe !*

Source d'information : Recette et illustration issues du site lesfruitsetlegumesfrais.com



Cette recette est adaptée aux menus manger-main



Pour 4 personnes
Recette facile



INGRÉDIENTS

1 concombre
3 petits suisses
12 feuilles de basilic
10 brins de ciboulette
Vinaigre balsamique
Sel, poivre

