CARPACCIO CONCOMBRE FRAISE

Mardi 18 Mai 2021

Une entrée simple mais très fraiche et très agréable surtout par temps chaud :

Carpaccio concombre fraise pour 4 personnes et 1 sp vert bleu violet □□□ par part

*-1 grand concombre ou 2 petits**

*-10 fraises **

*-ciboulette**

*-240 g de fromage blanc 0%**

-2 cuillerées à café de vinaigre de framboise

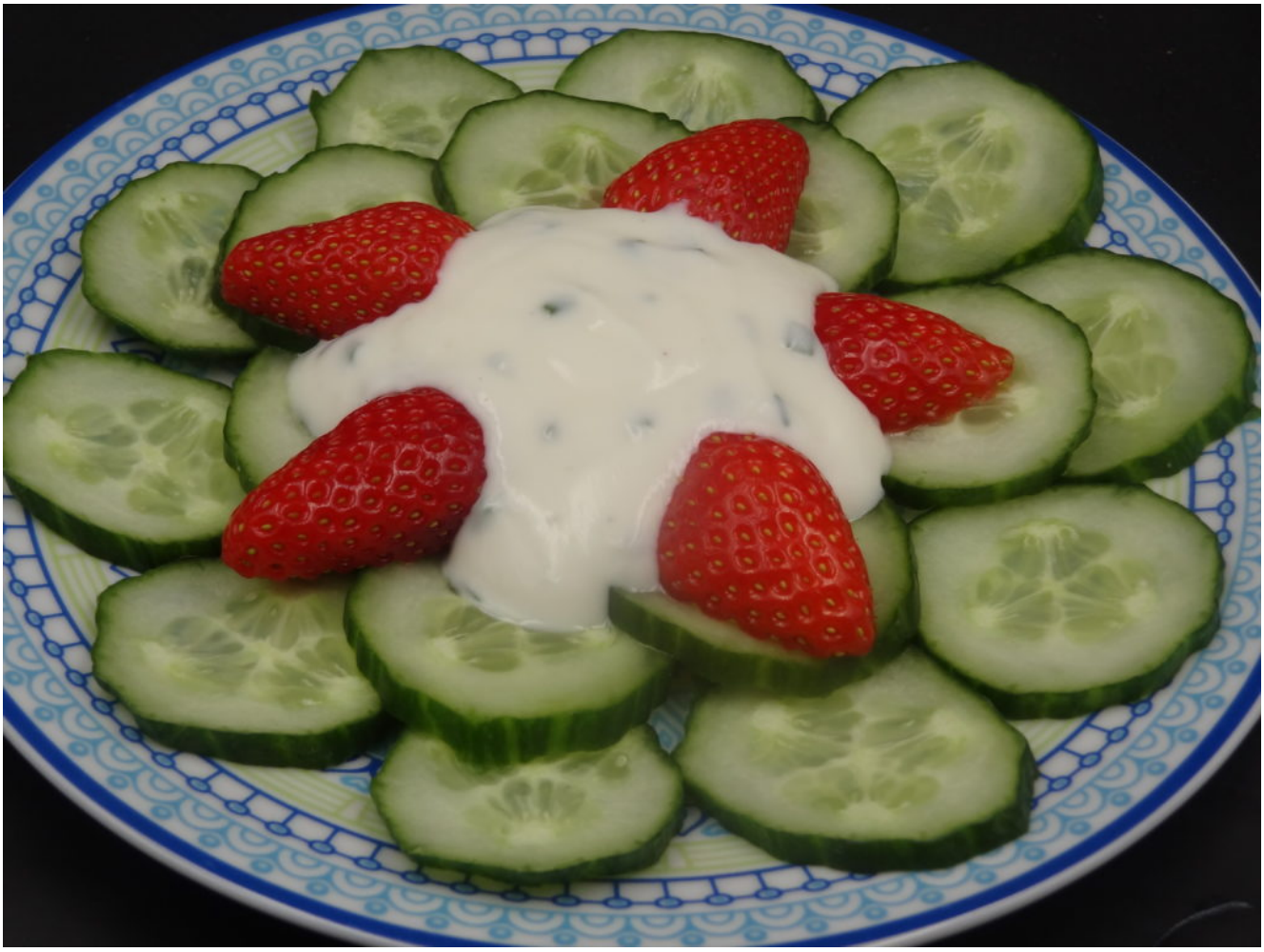
-sel poivre blanc

Passer le concombre sous l'eau froide, le sécher avec du papier absorbant. Couper les extrémités et le détailler en rondelles assez fines à la mandoline ou avec un couteau.

Garnir 4 petites assiettes avec les rondelles de concombre et déposer les fraises équeutées, coupées en deux au centre.

Fouetter le fromage blanc avec le vinaigre, le sel, le poivre et rajouter la ciboulette émincée.

Au moment de servir, déposer le fromage blanc assaisonné au milieu des assiettes.



C’est une entrée très simple et très rapide à réaliser et la fraise et le concombre se marient bien.

Pour le repas : carpaccio concombre fraise (1 sp vert bleu violet □□□) -100 g de rôti de bœuf dégraissé (2 sp vert bleu violet □□□) -spaghettis complets aux champignons (5 sp vert □ – 5 sp bleu□-2 spv violet□-recette du 06 04 2020) -1 petit suisse 0% (1 sp vert □ -1 sp bleu□-0 spv violet□). Total : 9 sp vert □-9 spl bleu□-5 spv violet□

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés