

CARPACCIO DE CONCOMBRE AU RAIFORT

Mardi 16 Février 2021

Simplissime, c'est le terme à la mode !

*Carpaccio de concombre au raifort pour 2 personnes et 1 sp
vert bleu violet ☐☐☐ par part*

*-1 petit concombre Noa**

-50 g de crème à 4%

-1 petite cuillerée à café de raifort en pot

*-1 citron jaune bio**

*-ciboulette**

-sel

Couper le concombre brossé sous l'eau froide et non pelé à la mandoline pour obtenir des tranches fines à disposer en rosace sur deux assiettes.

Fouetter la crème avec le raifort.

Rajouter le jus d'un demi citron jaune et une pincée de sel.

Napper les rondelles de concombre avec cette sauce.

Saupoudrer de ciboulette ciselée.

Servir bien frais.



Je choisis souvent les concombres Noa qui ne ramollissent pas et permettent de belles tranches.

Si vous n'avez pas de mandoline, détaillez le concombre avec un couteau bien aiguisé pour obtenir des tranches fines.

C'est une entrée bien fraîche et bien croquante en plein hiver.

Pour le repas : carpaccio de concombre au raifort (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -120 g de saumon au four (5 sp vert ☐ -0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -120 g de riz complet cuit (4 sp vert ☐ -4 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -épinards avec 5 g de beurre à 41% (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 13 sp vert ☐ – 8 spl bleu☐ -4 spv violet☐

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés