

CONCOMBRE A LA RUSSE

Mercredi 25 Juillet 2018

Une entrée rafraichissante, toute simple mais surtout très rassasiant :

Concombre à la russe pour 2 personnes et 3pp-3 sp-1spl -1 spv par part

-1 petit concombre*

-100 g de macédoine de légumes *

-1 œuf dur*

-ciboulette*

-2 cuillères à soupe de mayonnaise sans huile*

Couper horizontalement le concombre, l'épépiner, le saupoudrer d'une pincée de sel et le retourner sur une assiette pendant 30 minutes puis l'essuyer avec du papier absorbant

Couper l'œuf dur écaillé en petits dés

Mélanger la macédoine, l'œuf dur et la ciboulette émincée à la mayonnaise

Farcir les 2 coques de concombre et mettre au frais



Je préfère prendre de la macédoine surgelée que je cuis à l'eau bouillante salée quelques minutes plutôt que de la macédoine en boîte qui est moins croquante

La mayonnaise correspond à la recette de lundi 23 07 2018

Pour le repas : concombre à la russe (3pp-1spl) -loup à la thaïlandaise (7pp-5spl-recette du 08 03 2018) -2 petits

suisses 0 % (1pp-1 sp) -cerises (0pp-0 sp). Total: 11pp-7spl

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés