

CONCOMBRE MIMOSA

Mercredi 17 Juin 2020

Une entrée légère et croquante :

Concombre mimosa pour 2 personnes et 5sp vert ☐ -2spl bleu☐
-2spv violet☐ par part

- 1 petit concombre *
- 2 oeufs moyens durs *
- 20 g de mayonnaise allégée
- 50 g de yaourt 0% à la grecque
- ciboulette
- sel poivre blanc

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur. Saler légèrement et le faire dégorger sur une assiette en retournant à l'envers les deux morceaux pendant 1 heure

Mixer les blancs d'oeufs finement et les rajouter aux jaunes, à la mayonnaise et au yaourt. Écraser à la fourchette en mélangeant bien. Assaisonner

Avec du papier absorbant, essuyer les demi concombres et les farcir de la préparation précédente

Couper chaque demi concombre en deux et déposer deux morceaux par assiette

Saupoudrer de ciboulette ciselée et décorer de fleurs de ciboulette si vous en avez



Pour cette recette, prenez des petits concombres

Pour faire très mimosa, gardez un peu de jaune d'œuf que vous émietterez dessus ce que je n'ai pas fait cette fois ci du fait du blanc mixé dans la préparation

Pour le repas : concombre mimosa (5sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□) -papillote de merlan aux épices (4sp vert □ -3spl bleu□ -1spv violet□ -recette du 01 06 2017) -2 petits suisses 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□) -fraises (0sp). Total : 10 sp vert □ -6spl bleu□ -3spv violet□

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés