

# 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**