



Salade de concombre à la menthe

 En deux mots :

Une entrée pleine de saveurs, le plein de vitamines, de fibres et de bonnes graisses avec de l'huile de sésame qui parfume agréablement l'ensemble. Parfaite pour les personnes ne consommant pas d'aliments d'origine animale, il entre dans le cadre d'une alimentation végétarienne et végan.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 100 g de concombre
- ▶ 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- ▶ 1 cuillère à café d'huile de sésame
- ▶ 0,25 cuillère à café de piment d'espelette
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 6 feuille de menthe

Instructions

Peler et couper le concombre en fines tranches à l'aide d'une mandoline (ou au couteau si vous n'en avez pas), réserver.

Laver et ciseler 5 feuilles de menthe, réserver.

Réaliser une sauce avec le jus de citron, l'huile de sésame, le piment d'Espelette, les feuilles de menthe ciselées et le sel.

Mélanger la sauce et les tranches de concombre.

Décorer avec une feuille de menthe.

Astuces :

Il est possible de remplacer le piment d'Espelette par du paprika doux, du curcuma, du cumin ou toute autre épice de votre choix.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.