



SALADE DE CONCOMBRE EN SAUCE CACAHUËTES

POUR 4 PERSONNES

- 1 citron
- 3 c. s. d'huile d'olive
- 4 c. s. d'eau
- 3 c. s. de cacahuètes grillées salées
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre

- 2 concombres

- 2 c. s. de cacahuètes grillées salées

VOICI COMMENT FAIRE

1. **Sauce cacahuètes:** râper le zeste du citron, réserver. Presser le jus et le verser dans un bol gradué. Ajouter huile, eau et cacahuètes, mixer avec un mixeur plongeant, saler, poivrer.
2. **Salade de concombre:** couper les concombres en deux dans la longueur, puis en fines tranches, ajouter à la sauce, mélanger.
3. **Dressage:** dresser la salade sur un plat, hacher grossièrement les cacahuètes, les répartir sur la salade avec le zeste de citron réservé.

Suggestion: ciseler ½ bouquet d'aneth et ½ bouquet de coriandre, incorporer à la salade.
Préparation à l'avance: ½ journée avant.

Mise en place et préparation:

env. 15 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):

213 kcal / lip 18 g / glu 6 g / pro 6 g

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi