

Salade de concombre aux pousses germées



4



Smoothie



été



Économique



10 min



facile

INGREDIENTS

1 concombre

10 cl de crème fraîche liquide

25 g de pousses de graines
germées

1 pincée de sumac

Sel poivre

MATERIEL NECESSAIRE

Saladier

PREPARATION ET REALISATION

Epluchez le concombre. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur et, à l'aide d'une cuillère, grattez l'intérieur pour en retirer les graines. Coupez ensuite le concombre en fines tranches et saupoudrez-le de sel fin avant de le mettre dans un égouttoir. Laissez agir 30 minutes. Mettez le concombre dans un saladier, ajoutez la crème, les pousses germées, le sumac et un peu de poivre. Goûtez avant de saler et gardez au frais.

CONSEILS ET ASTUCES

Ajoutez un peu de moutarde pour corser la salade ou de la menthe fraîche.

Alice Délice

