

Concombre à l'ail



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : crudité nature
- 1 concombre pelé
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 feuilles de menthe
- 200 g de fromage blanc 0 %MG
- sel, poivre.



Préparation

- Couper le concombre en rondelles et émincer finement chaque rondelle.
- Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, l'ail et la menthe hachée.
- Y incorporer les morceaux de concombre.
- Saler, poivrer. Servir très frais.

