



# CONCOMBRE À LA CRÈME FRAÎCHE

## INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- Crème fraîche
- Ciboulette (ou le vert de l'oignon botte)
- Huile d'olive, vinaigre balsamique
- Sel, poivre

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**  
**TEMPS TOTAL : 15MN**

## PRÉPARATION

Eplucher le concombre,

Sur une planche à découper, taillez de fines rondelles...

Les déposer dans un saladier.

Pour l'assaisonnement, mettre 2 cuillères à soupe de crème fraîche sur vos concombres, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 2 cuillères d'huile d'olive, 1 pincée de sel et du poivre selon votre goût.

Mélanger bien.

Emincer le vert de votre oignon finement afin de le disposer sur les concombres.

Et voilà c'est prêt !!!

*\*Le saviez-vous ? Plus besoin de faire dégorger le concombre avant de le préparer. En effet les variétés que nous cultivons vous permettent de passer cette étape. Si toutefois vous avez du mal à le digérer, ajouter un peu de jus de citron ce qui vous aidera à mieux l'assimiler !*