

Crème de concombre

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 6.1g ; Lipides : 4.1g ; Glucides : 3.8g

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 400 g de concombres
- 125 g de yaourt brassé
- 70 mL de crème entière
- 100 g de féta
- 10 mL d'huile d'olive
- Poivre



Etapes :

1. Laver et peler les concombres
2. Couper les concombres en rondelles et les mettre dans une passoire. Les saupoudrer de gros sel et les laisser dégorger pendant 30 minutes
3. Dans un saladier mettre le yaourt, l'huile d'olive, la crème, la féta, du poivre et mixer
4. Rincer les concombres et les ajouter à la préparation précédente et mixer à nouveau
5. Servir la crème de concombre froide