



Entrées froides aux légumes

Concombre à la martiniquaise



20 min 20 min

TEMPS TOTAL

0

PRÉPARATION

0

CUISSON

137

REPOS

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

2 Concombre
2 Gousse(s) d'ail
1 Piment(s)
1 Citron(s) vert(s)
2 c. à soupe Vinaigre
d'alcool blanc
3 c. à soupe Huile d'olive
1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour le dressage

1 Citron(s) vert(s)

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 Couper les extrémités des concombres à l'aide d'un couteau d'office puis les râper à l'aide d'une râpe.
- 2 Ecraser les gousses d'ail à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Couper le piment en deux et l'épépiner puis le hacher finement à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Mélanger le concombre râpé, l'ail et le piment dans un saladier. Saler, poivrer puis mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Extraire le jus du citron vert à l'aide d'un presse-agrumes puis le verser dans le saladier. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre puis mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.

Étape 2

Dressage

- 1 Couper le citron vert en rondelles à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Dresser la salade de concombre dans des assiettes individuelles et décorer avec une rondelle de citron vert. Déguster bien frais.