



## Concombre blanc

*Le Concombre Blanc Hâtif est croquant, sans amertume, doux et digeste.*

### Concombre farci au fromage blanc et fines herbes

Préparation: 20 minutes

Difficulté : facile

#### INGREDIENTS (2 personnes)



un concombre blanc  
100 g de fromage blanc  
2 c à s de crème

1 c à s de ciboulette  
1 c à c de persil  
une c à c d'estragon

2 tomates  
quelques feuilles de laitue  
sel et poivre  
une pincée de paprika.

#### PREPARATION

- Coupez le concombre en 2 morceaux sur la longueur. Creusez-les partiellement de manière à en former des petites caissettes. Saupoudrez-les de sel et laissez-les dégorger une demi-heure.
- Travaillez le fromage blanc avec la crème et les herbes hachées. Ajoutez du sel du poivre et du paprika.
- Farcissez les tronçons de concombre avec cette préparation et garnissez le dessus avec un losange de tomate.
- Dressez sur un lit de laitue et garnissez avec des quartiers de tomate. Servez très frais.

## Salade de concombre et de courgette au basilic

Préparation: 15 mn      Difficulté : Facile

### INGREDIENTS (4 personnes)

2 concombres blancs ou un concombre vert

1 petite courgette (verte ou jaune)

3 à 4 c à s de crème fraîche

$\frac{1}{2}$  citron

Basilic

sel, poivre



### PREPARATION

- Coupez la courgette en fines rondelles, après l'avoir épluché une peau sur deux.
- Coupez le concombre en fines rondelles, après l'avoir épluché une peau sur deux si besoin. Salez le et laissez le dégorger 15 mn. Ensuite, rajoutez le à la courgette.
- Dans un bol, mélangez la crème fraîche, le jus du citron, sel, poivre et le basilic finement ciselé.
- Nappez les crudités de cette sauce. Servez bien frais.

*Vous pouvez remplacer la crème par du yaourt pour une recette plus légère !*

*Bon appétit !*