

CUISINE PETIT BUDGET

SALADE DE CONCOMBRES ET TOMATES

RAPIDE ET PAS CHERE

Voici une recette facile et très rapide qui vous permettra d'accompagner vos repas ou même de vous servir de plat principal, le midi en été ou le soir quand on a pas le courage de cuisiner.

Très peu d'ingrédients et donc un très faible coût.

On va tout de suite passer à son élaboration...

CUISINE PETIT BUDGET

SALADE DE CONCOMBRES ET TOMATES

RAPIDE ET PAS CHERE

Ingédients:

- 1 Concombre
- 3 ou 4 Tomates
- Persil
- Sel
- Poivre
- Crème légère liquide



CUISINE PETIT BUDGET

SALADE DE CONCOMBRES ET TOMATES

RAPIDE ET PAS CHERE

Lavez correctement vos légumes, retirez le pédoncule de vos tomates, coupez les extrémités de votre concombre et pelez-le avec un économe.

Débitez votre concombre en fines rondelles avec une mandoline ou au couteau.

Saupoudrez de sel fin, de poivre et de persil pour les faire 'dégorger'.

Ajoutez vos tomates coupées en 2 puis en lamelles.



CUISINE PETIT BUDGET

SALADE DE CONCOMBRES ET TOMATES

RAPIDE ET PAS CHERE

Mélangez le tout et laissez le concombre rendre son eau.



Une fois que le concombre a bien dégorgé son jus, ajoutez un peu de crème légère liquide à l'ensemble. Rectifiez l'assaisonnement.

CUISINE PETIT BUDGET

SALADE DE CONCOMBRES ET TOMATES

RAPIDE ET PAS CHERE

Laissez reposer un bon quart d'heure au réfrigérateur. Votre salade est prête.



CUISINE PETIT BUDGET

SALADE DE CONCOMBRES ET TOMATES

RAPIDE ET PAS CHERE

Pour l'occasion, il me restait un peu de jambon, mais vous pouvez tout aussi bien vous en servir pour des brochettes, des merguez, de la volaille...

Accompagnée d'une baguette artisanale, c'est un régal.

Très bon appétit...



Retrouvez d'autres recettes toutes aussi sympathiques sur
le site internet:

BOITEALAPIN.FR



BOITEALAPIN.FR

UNE ENVIE DE LIBERTE...

Très bonne journée à vous et à bientôt...