

Concombre

Concombre à la menthe

- Ingrédients :
- 2 concombres en fines rondelles
 - 1/4 tasse de menthe fraîche hachée
 - 1 c. À soupe de jus de citron
 - 1/3 tasse d'huile d'olive
 - 1 c. À thé vinaigre balsamique blanc
 - un soupçon de sirop d'érable
 - poivre du moulin

Méthode :

Déposer les concombres et la menthe dans un saladier. Dans un bol, fouetter le jus de citron, l'huile, le vinaigre, le sirop et le poivre. Verser dans le saladier, remuer, server.

Concombre

Concombre farci au thon

Ingrédients :

1	concombre
1	boîte de thon
1	yogourt nature
	jus de ½ citron et le zeste d'un citron
1	oignon vert haché
	sel et poivre

Méthode :

- Couper le concombre en quatre et l'évider.
- Dans un bol, mélanger le thon, le yaourt, le jus de citron, le zeste, l'oignon vert, le sel et le poivre.
- Remplir les morceaux de concombre avec la préparation. Emballer dans une pellicule plastique.
- Mettre au frigo 30 minutes. Servir frais.

Concombre

Salade de concombre et goberge

Ingrédients : 1 concombre coupé en dés
 1 tomate coupée en dés
 1 oignon vert émincé
 Goberge haché au goût
 Sel et poivre du moulin
 Vinaigrette ranch du commerce au goût

Méthode :

- Mélanger tous les ingrédients

Concombre

Salade de concombres et tomates cerise à la lime et à la coriandre

Ingrédients :

1	casseau de tomates cerises
3	concombre libanais
1/4 tasse	coriandre fraîche hachée
2 c. à tb	jus de lime
	poivre du moulin (au goût)

Méthode :

- Éplucher et couper les concombres en dés.
- Couper les tomates cerise en deux.
- Hacher la coriandre finement.
- Mélanger le tout dans un bol à salade, incorporer le jus de lime et poivrer au goût. Servir.

Concombre

Potage aux concombres

Ingrédients :	5-6	concombres
	3 tasses	bouillon de poulet
	1	oignon, haché
	1	carotte, en dés
	3 c.a tb	beurre
	3 c.à tb	farine
	3 tasses	lait
		poivre, sel et persil au goût

Méthode :

- Couper les concombres en tranches minces
- Faire cuire dans le bouillon environ 15 minutes avec les oignons et la carotte. Passer au robot et mettre de côté.
- Chauffer le beurre, ajouter la farine et mélanger. Ajouter le lait et cuire en brassant sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse.
- Ajouter la préparation de concombres.
- Bien mélanger et ajouter le sel, le poivre et le persil au goût

Concombre

Vinaigrette au concombre

Ingrédients :	1 tasse	crème ou yogourt nature
		jus de citron
	1 c.à thé	moutarde, préparée
	1/2 c.à thé	graines d'aneth
	1/2 c.à thé	sel
	2 c.à thé	oignon, émincé
	1 tasse	concombre, haché finement

Méthode :

- Combiner tous les ingrédients et mélanger parfaitement.

Concombre

Garniture pour sandwich aux concombres

Ingrédient :	100 g	fromage à la crème ramolli
	1 c.à tb	oignon, émincé
	1 c.à tb	crème sure
	2	concombres libanais, pelés et hachés
	1 c.à tb	persil, séché
		sel et poivre

Méthode :

- Dans un bol, ramollir le fromage à la crème et incorporer tous les autres ingrédients. Mélanger jusqu'à homogénéité. fourrer son pain favori avec cette garniture. Donne deux sandwiches.

Concombre

Salade de concombre et ananas

Ingrédients :

- 1 tasse de concombre coupé en dés
- 1 tasse d'ananas coupé en dés
- 1 poivron rouge en lanière
- ¼ tasse de canneberges séchées
- ¼ tasse de graines de tournesol grillées
- 1 c.à soupe de menthe fraîche ciselée
- 1 c.à soupe d'huile de pépin de raisin
- 1 lime (le jus et le zeste)
- Sel et poivre

Méthode :

- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et servir sur des feuilles de laitue ou d'épinard.

