

CONCOMBRE A LA CRÉTOISE 183 calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

1 concombre

200 g de fromage de brebis

16 olives noire

1 yaourt 1/2 écrémé

1 cs de crème fraîche

1 cs de jus de citron

1 cs d'huile d'olive

1 cs de ciboulette ciselée

Sel, poivre

1. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur et avec une cuillère à café retirez la partie centrale. Puis coupez la chair en demi-rondelles. Réservez -les dans une passoire.

2. Coupez le fromage en petit cubes. Dans un bol mélangez le yaourt, la crème, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre.

3. Mettez le concombre dans un saladier, ajoutez les cubes de fromage de brebis et versez la sauce. Mélangez délicatement et dressez sur les assiettes. Décorez d'olives et de ciboulette. Servez frais.

JE VEUX SAVOIR: Le concombre est peu calorique et très

rafraîchissant.