

RECETTE

CONCOMBRE BULGARE

Famille Recette

Entrées Froides

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Concombre	LV					2
2 Yaourt Nature	PLF					1
3 Jus de Citron	Assais.			1		
4 Huile d'Olive	MG			1		
5 Feuille de Menthe Fraiche	Assais.					8
6 Sel, Poivre	Assais.					
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Peler les concombres en laissant 1 bande de peau sur 2. Couper les en fines rondelles. Saler et laisser égoutter 15 mn. Dans 1 saladier, verser le yaourt, le poivre, le jus du citron, l'huile d'olive et la menthe fraiche hachée. Bien mélanger au fouet à main. Ajouter le concombre égoutté. Remuer délicatement. Mettre 30 mn au frigo avant de servir.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciens pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.