Tartare de concombre à la menthe

Concombre en petits dés, yogourt, menthe et citron : une entrée très fraîche.

30 min | 4 portions | Facile

Ingrédients

2 piece	Concombre
150 g	Yogourt nature
10 g	Menthe
1 piece	Citron
1 cs	Huile d'olive
1 g	Sel de table

Préparation

1. Coupez les concombres en petits dés et salez légèrement.
2. Mélangez le yogourt, la menthe ciselée, le jus du citron et l'huile.
3. Égouttez les concombres et liez-les à la sauce. Servez frais.

Conseils

Dégorger le concombre 10 minutes évite que la sauce devienne liquide.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**81 kcal**
Protéines	**2,5 g**
Glucides	**8,8 g**
dont sucres	**4,6 g**
Lipides	**4,9 g**
dont saturés	**1,3 g**
Fibres	**1,3 g**
Sel	**0,3 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Lait

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Yogourt nature : Teneur variable (fraîcheur, maturation, conservation) (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Citron : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/tartare-de-concombre-a-la-menthe/