Tian cru de concombre au fromage blanc et ciboulette

Facile – Temps de préparation : 10 min

Ingrédient(s) (pour 4 personnes) :

- Concombre : 1, non traité
- Menthe : ½ botte
- Ciboulette : ½ botte
- Fromage blanc 0% : 4 CàS
- Huile d'olive : quelques pulvérisations
- Sel, poivre du moulin

Etapes de préparations :

1) Lavez et coupez le concombre en très fines tranches au couteau ou à la mandoline
2) Préparez la sauce au fromage blanc : lavez et séchez la menthe et la ciboulette, puis ciselez finement. Dans un bol, mélangez le fromage blanc, l'huile et les herbes. Salez, poivrez.
3) Dans un plat, disposez les lamelles de concombres et recouvrez de la sauce au fromage blanc.

Variante : Pour un plat plus relevé, vous pouvez parfumer le fromage blanc avec 1 CàS de curry.