Concombre farci à l'avocat

PRISCA MORJON

Préparation	Cuisson	Personnes
10 min	--	4

Ingrédients

2 concombres
30g de fromage de chèvre
Jus d'un demi citron
1 cuillère à café de purée d'ail
1 branche d'oignon pays
2 branches de menthe fraîche
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de miel
Sel et poivre
Radis et Laitue (facultatif)

Environ **0,70€** PAR PERSONNE

Préparation

Laver soigneusement les concombres.
Les peler puis les couper en tronçons d'1cm.
Vider les tronçons et réserver au réfrigérateur.
Prélever la chair de l'avocat et arroser de jus de citron.
Ajouter le fromage de chèvre.
Écraser à la fourchette.
Hacher l'oignon pays et la menthe fraîche.
Ajouter tous les ingrédients.
Saler et poivrer.
Garnir les concombres.
Décorer et servir frais.

Bonne dégustation !

Infos bienfaits:

Le concombre : il contient 96% d'eau qui lui confère des vertus diurétiques et drainantes. Riche en fibres, il participe au bon fonctionnement du transit intestinal. Le concombre compte moins 10 calories aux 100 grammes.
L'avocat : il permet d'améliorer la digestion grâce à sa forte concentration en fibres et stimule le transit intestinal.
Il est riche en vitamine K, E et C. 1 avocat apporte 20% des besoins journaliers en oméga 3.
C'est un puissant anti-inflammatoire.
Le fromage de chèvre: il est peu gras et riche en protéines.
Le miel de Martinique: il contient des enzymes qui favorisent la digestion en facilitant l'assimilation des aliments et le transit intestinal. Le miel renforce le système immunitaire.

Retrouvez-nous sur
carrefour-martinique.com

je consomme local

Carrefour Martinique j'ai choisi