



SALADE DE CONCOMBRE DE SERRE ET À LA MENTHE DE L'ONTARIO

INGRÉDIENTS

1 concombre de serre de l'Ontario
1 grosse tomate de l'Ontario
1 échalote, émincée de l'Ontario
½ tasse de menthe fraîche, hachée de l'Ontario
4 c. à table d'huile d'olive extra-vierge
2 c. table d'huile tahini (le tahini est une pâte de sésame, facultatif)
½ citron, jus
Sel marin et poivre au goût

PRÉPARATION

Laver le concombre et le couper en fines tranches. (Laisser la peau.)
Laver la tomate et la couper en petits quartiers.
Dans un bol, mélanger l'échalote émincée, la menthe, l'huile d'olive, (le tahini), le jus de citron, le sel marin et le poivre au goût.
Verser la vinaigrette sur les tranches de concombre et les quartiers de tomate.
Parsemer d'un peu de menthe.

4 portions

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion

Protéines : 1,4 g Lipides : 13,8 g Glucides : 8,5 g Calories : 153