

Concombre au thon et fromage frais

Pour 4 personnes

MATIERES PREMIERES				PROGRESSION
Ingrédients	U	QU	QU	
LEGUMES				Préparation (pas de cuisson) : 20 min *Éplucher, épépiner et couper le concombre en petits dés. *Égoutter le thon. *Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients : concombre, thon émietté, fromage frais, coriandre hachée. *Ajouter le vinaigre balsamique, saler et poivrer à votre convenance, bien mélanger et conserver au frais avant de servir.
gros concombre	U	1,000		
POISSONS				
thon naturel	U	1,000		
CREMERIE				
fromage frais	Kg	0,100		
EPICERIE				
coriandre haché	Cui sou	1,000		
vinaigre balsamique	Cui sou	1,000		
sel, poivre	PM			

