



# Croque-Chèvre de concombre

## Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 1/2 concombre
- 40 g de fromage de chèvre frais
- 1/2 échalote

Pour la décoration : 4 ou 6  
feuilles de menthe



: 35 minutes



: pas de cuisson

Très simple et rapide

## Variante :

Pour plus d'intensité de goût  
vous pouvez choisir un chèvre  
un peu affiné mais pas sec  
(pour pouvoir le tartiner).

## Valeur nutritionnelle

Pour 1 personne

Protéines : 3 g

Lipides : 2,5 g

Glucides : 3,5 g

Energie : 49 Kcal

1 - Laver, sécher le 1/2 concombre.

2 - Peler le concombre une fois sur deux afin de laisser  
de fines bandes de peau.

3 - Le couper en 4 rondelles épaisses.

4 - Saler les rondelles de concombre des deux côtés et  
mettre à dégorger 30 minutes.

5 - Ciseler finement l'échalote, la mélanger avec le fro-  
mage, pour obtenir une pâte à tartiner.

6 - Vérifier l'assaisonnement. Eponger les rondelles de  
concombre et les tartiner avec le mélange à base de  
chèvre.

7 - Décorer avec des feuilles de menthe et servir très  
frais.