

Glace au concombre



INGRÉDIENTS

- 500g de concombre
- 300g de fromage blanc nature
- 3 cas d'huile d'olive
- ½ poignée d'herbe aromatique (basilic ou menthe)
- 1 blanc d'oeuf
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION



Préparation à faire la veille :

- Épluchez, égrainez puis découpez en gros morceaux le concombre.
- Laissez égoutter.
- Mixez le fromage blanc, avec les herbes aromatiques, le sel et le poivre, l'huile et le concombre.
- Étalez la préparation en couche d'1 à 2 cm dans un sachet congélation ou dans un moule à gâteau.
- Mettez-la au congélateur au moins douze heures.

Le jour du service :

- Cassez grossièrement la préparation congelée dans un mixeur puis ajoutez un blanc d'œuf avant de mixer.
- Servez frais !



Atouts Nutritionnels

Cette recette riche en eau est très rafraîchissante !

Idéale en apéritif (8 personnes) ou en entrée (4 personnes), ce plat est pauvre en calories et en lipides.

Valeurs nutritionnelles par portion :

134 Kcal

Protéines : 7g

Glucides : 4,5g

Lipides : 9g