

# CONCOMBRE A LA CRÈME PÊCHE COCO

Une salade ultra rapide de concombre assaisonné au fruit - ici la pêche, pour changer de la vinaigrette. La crème de coco nature remplacera l'huile végétale pour donner de l'onctuosité.

1 concombre (s)  
2 pêches  
2 càs crème de coco  
1 pincée sel  
feuilles de menthe



 5 minutes  
 2 portions



**1.** Laver, peler, creuser (enlever les graines au centre) et tailler en petits dés le concombre



**2.** Préparer la crème au mixeur : Peler les pêches (si elles ne sont pas bio) et les mixer en purée



**3.** Ajouter dans le mixeur la crème de coco



**4.** Ajouter éventuellement une pincée de sel (exhausteur de goût)



**5.** Verser la crème sur le concombre et mélanger



**6.** Ajouter quelques feuilles entières de menthe fraîche (ne pas mixer pour que la saveur menthe ne domine pas celle de la pêche)



**7.** Ce plat de crudités à la crème fruitée se déguste très frais



**8.** Dresser avec une jeune pousse de menthe