

CRUDITÉS CONCOMBRE KIWI AU CHANVRE

Un ensemble sucré-salé (kiwi-concombre), acide (citron), piquant (gingembre) avec un apport de protéines (chanvre), pour stimuler les glandes salivaires et ainsi l'appétit en toute légèreté.

1 concombre (s)
2 kiwis
1 citron (jus)
5 càs graines chanvre
1 morceau gingembre
2 càs huile d'olive

Sel - poivre



 10 minutes
 2 portions



1. Laver et éplucher un concombre (la peau est comestible si le concombre est BIO)



2. Couper dans le sens de la longueur pour retirer les graines du centre avec un couteau, puis finir en grattant à la cuillère. Éponger l'excédent de jus avec du papier absorbant



3. Couper en petits dés



4. Verser le concombre dans un récipient et ajouter les graines de chanvre



5. Mélanger



6. Éplucher et couper les kiwis comme le concombre et ajouter à la salade



7. Presser un citron et ajouter le jus



8. Râper un morceau de gingembre sur la salade



9. Ajouter l'huile d'olive sur la salade



10. Saler, poivrer



11. Dresser