

Concombre rôti à l'ail ~ Sauce citronnée à la menthe



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 2-3 personnes

Le concombre

- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel *Herbamare Diet*

La sauce

- 200 g. de fromage blanc
- 5 brins de menthe fraîche
 - Le jus d'1/2 citron
- Sel Herbamare Diet
- Poivre du moulin

La recette de Juliette

1. Laver le concombre (ne pas l'éplucher) et le couper en lamelles assez épaisses (1/2 cm environ). Le placer dans un plat allant au four. Saupoudrer de sel Herbamare Diet et laisser dégorger pendant 10 minutes.
2. Dans un petit bol, mélanger 4 c. à s. d'huile d'olive et l'ail émincé. Badigeonner le concombre égoutté de ce mélange. Enfourner pour 30 minutes à 200° C.
3. Préparer la sauce et mélanger tous les ingrédients. Saler à convenance ; poivrer. Réserver au réfrigérateur.
4. Servir le concombre tiède ou froid, accompagné de la sauce.