

# ENTRÉE CRUDITÉS

## CONCOMBRE

## TOMATES

## OIGNONS ROUGES



### ÉTAPES

Commencer par éplucher le concombre.

Couper le concombre, les tomates et l'oignon en petits morceaux.

Mettre le tout dans un saladier et ajouter le jus de citron bio, l'huile de chanvre et le vinaigre de cidre.

Ajouter une pincée de sel et de poivre.

Mélanger le tout et servez vous une assiette.

Il n'y a plus qu'à déguster, bon appétit !

### INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

 Concombre	 1 unité
 Tomates	 3 unités
 Oignons	 1 unité
 Huile de chanvre	 20 g
 Vinaigre de cidre	 10 g
 Jus de citron bio	 5 g
 Sel, poivre	 pincée

### VALEURS ÉNERGÉTIQUES

Pour une portion

 Energie 86 kcal



Protéines  
1,65 g



Lipides  
5,40 g



Glucides  
8,17 g