

## RECETTE

### Gazpacho melon-concombre

(pour 6 personnes)

Préparation : 15 mn    Repos : 2h

#### Ingrédients :

- 1 demi melon
- 1 demi concombre
- 8 tranches de pain de mie
- 1 cuillère à soupe d'Huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre
- Sel, poivre
- piment d'Espelette (selon les goûts)
- feta de brebis ou chèvre frais

#### Préparation:

- 1- Eplucher le melon et épépinez-le. Découper en morceaux le melon et le concombre.
- 2- Mixer les légumes avec le pain, l'huile d'olive et le vinaigre.
- 3- Une fois le mélange liquide, assaisonnez-le de sel, poivre et piment d'Espelette.
- 4- Répartir dans le fond des verrines des morceaux de fromage (feta ou chèvre frais et recouvrir de la préparation concombre/melon. Laisser reposer au frais pendant 2h.

## RECETTE

### Crème de concombre, chèvre et poire

(pour 8 personnes)

Préparation : 10 mn    Repos : 1h

#### Ingrédients :

- 1 concombre
- 1 fromage de chèvre gros lac
- 1 poire
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de vinaigre
- sel poivre



#### Préparation:

- 1- Découper le concombre, la poire et le fromage de chèvre en morceaux.
- 2- Mixer le tout avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
- 3- Laisser reposer au frais pendant 1h.

Servir avec du pain grillé. Idéal à l'apéritif.



Unifermes 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifermes.fr](http://www.unifermes.fr) / Facebook : Unifermes



Unifermes 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifermes.fr](http://www.unifermes.fr) / Facebook : Unifermes

## RECETTE

### Verrine betterave et concombre

(pour 6 personnes)

Préparation : 15 mn

#### Ingrédients :

- 500g de betteraves crues
- 250g de fromage frais de vache/chèvre
- 1/2 concombre
- 1 cuillère à soupe vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Jus de citron
- Ciboulette, sel, poivre



#### Préparation:

- 1- Mixer la betterave rouge avec les 2/3 tiers de fromage frais, la moutarde, le vinaigre, la crème fraîche, le jus de citron.
- 2- Assaisonner avec sel, poivre, ciboulette. Réserver au frais.
- 3- Couper en dés le concombre. Mélanger avec le reste de fromage frais.
- 4- Dans une verrine, mettre de la crème de betteraves et décorer avec les dés de concombre et fromage.

Servir frais. Idéal à l'apéritif ou en entrée.

☎ 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
t : [www.uniforme.fr/](http://www.uniforme.fr/) / Facebook : Uniforme



## RECETTE

### Poulet au concombre

(pour 6 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn

#### Ingrédients :

- 6 blancs de poulet
- 500 champignons de Paris frais
- 2 concombres
- 2 l de bouillon de volaille
- 1 demi citron
- huile d'olive
- Sel et poivre
- brins de basilic

#### Préparation:

- 1- Emincer les filets de poulet et les champignons. Faire revenir le tout dans l'huile et réserver.
- 2- Pendant ce temps, couper les concombres en tronçons.
- 3- Ajoutez aux champignons et au poulet, le bouillon de volaille, les concombres, le jus de citron et le basilic ciselé.
- 4- Laisser mijoter environ 30 mn.

Se déguste accompagné de riz.

Uniforme 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.uniforme.fr/](http://www.uniforme.fr/) / Facebook : Uniforme

