



Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

Poêlée de Concombre

(Accompagnement poisson ou viande)



Nombre de part :
2 Personnes



Difficulté



maraicher-des-bauges.fr

04 50 68 27 79



Maraicher des Bauges



N° Bio : 33340
74540 - Héry sur Alby

Ingrédient :

- ✓ 2 Concombres
- ✓ 2 Gousses d'Ail
- ✓ 1 Bouquet de persil
- ✓ 1 c.s de Crème fraîche
- ✓ 1 c.c d'Huile
- ✓ Noisette de beurre

Paprika - Sucre - Sel - Poivre

Astuces :

Pour rajouter de la couleur et du goût

Rajouter **2 grosses tomates** pelé avec les ails blondi et laisser mijoter à feu doux



Préparation : 20 min

Pour les concombres :

Laver, éplucher et épépiner pour les couper en petit bâtonnets

Les faire dégorger au gros sel de Guérande durant 20 min et les rincer

Pour les gousses d'ail

Eplucher et couper en petits dés

Cuisson : 30 min

Dans une sauteuse, faire revenir l'ail avec une **cuillère à café d'huile** et laisser blondir.

Ajouter **les concombres** avec une **noisette de beurre**

Assaisonnez avec une pincé de **sel, poivre et sucre** (facultatif)

Couvrir et laisser cuire en remuant de temps en temps pour que les concombres soient à peine dorés

Ajouter ensuite **le paprika** et laissez mijoter un peut

A la fin de la cuisson, ajouter **1 cuillère à soupe de crème fraîche**

Vous pouvez saupoudrer un peu de **persil ciselé** au moment du service