

Concombres farcis aux pommes à la créole



4X personnes • Facile • Préparation 20 mn • Cuisson 15 mn



Ingrédients

- ✓ 360 g de concombre
- Farce pommes à la créole :**
- ✓ 150 g de pommes Granny Smith
- ✓ 35 g de beurre doux
- ✓ 1 gousse d'ail hachée
- ✓ 50 g d'oignon haché
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 1 c. à café rase de curry doux type Madras ou Colombo
- ✓ Sel fin
- Décoration (facultatif) :**
- ✓ Pousses de cerfeuil

Préparation

Éplucher les concombres, les couper en 2 dans le sens de la longueur, retirer les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Tailler les demi-concombres en petits tronçons de 5 à 6 cm.

Réserver au froid.

Farce de pommes à la créole :

Éplucher les pommes et les tailler en petits cubes. Dans une sauteuse, faire chauffer le beurre, ajouter l'ail, l'oignon, laisser revenir 2 mn en remuant sans laisser colorer. Ajouter les cubes de pommes. Laisser revenir 2 mn en remuant. Ajouter le curry ou le Colombo et le **SNO-PRO Loprofin**. Laisser compoter doucement jusqu'à complète évaporation du liquide de cuisson.

Laisser refroidir.

Garnir les barquettes de concombre de cette préparation.

Décorer de pousses de cerfeuil.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	98 kcal	0,72 g	21 mg	28 mg	8 mg	38 mg	35 mg	21 mg
		1 part	1 part	4/5 part	3/4 part	1 2/5 part		

Entrées

Loprofin